Saladmaster®
We Change Lives™

Versa Touch™ Oil Core Skillet

El Sartén de Núcleo de Aceite Versa Touch™

Poêlon à centre d'huile Versa Touch™

SA012OCU
120V~ 50/60Hz
1200W

Healthy Cooking Guide • La Guía del Arte de Cocción Sana • Guide de cuisson saine

Table of Contents

Important Safeguards 4
Your Safety is Our Concern 5
Features and Benefits 5, 6
Use and Care 6
Operating Instructions 7
Temperature Guide 8
Automatic Rice Settings 8
Cleaning 9
Standard Guide to Weights and Measures 10
Recipes 11-30

Tabla de Contenido

Medidas de Seguridad Importantes 32
Su Seguridad es Nuestro Interés 33
Características y Beneficios 33, 34
Uso y Cuidado 34
Instrucciones de Operación 35
Guía de Temperatura 36
Ajustes Automáticos para Arroz 36
Limpieza 37
Guía Estándar de Pesos y Medidas 38
Recetas 39-60

Table des Matières

Précautions importantes 61
Consignes de sécurité 62
Avantages 62, 63
Utilisation et entretien 63
Mode d'emploi 64
Guide de température 65
Réglages automatiques pour riz 65
Nettoyage 66
Guide standard des poids et mesures 67
Recettes 68-88

Congratulations

Congratulations on your purchase of the Stainless Steel Oil Core Electric Skillet! Advanced engineering has enabled us to provide you with a sophisticated stainless steel cooking utensil that is perfect for baking, braising, pan-broiling, roasting, sautéing, simmering, stewing and stir-frying.

The innovative design of the Stainless Steel Oil Core Electric Skillet gives you even heat distribution across the bottom and sides to prevent sticking and burning. The Oil Core Skillet retains the heat, making it perfect for table and buffet service.

Please take a few moments to acquaint yourself with the many convenient features of your Oil Core Skillet. Read the instructions in this booklet carefully to be certain you are using your Skillet properly and to its fullest capabilities. Then discover the incredible ease of use and sample the recipes which have been developed specifically for your enjoyment. The recipes included here are representative of the variety of cooking tasks that can be performed in this Skillet.

This Stainless Steel Oil Core Electric Skillet is a finely crafted product and needs no special care other than cleaning. If service becomes necessary, please let our experts make any repairs. Attempting to fix it yourself may result in damage not covered by the warranty and could cause personal injury.

Within a few hours of use, you will discover the ease of carefree cooking with your Oil Core Skillet. Enjoy!

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using any electrical appliance, basic safety precautions should always be followed, including the following:

1. Read all instructions.
2. Do not touch hot surfaces. Use handles and knobs. Do not operate this appliance without handles in place.
3. To protect against electrical hazards, do not immerse cord, plugs, or heat control in water or other liquid.
4. This appliance is not intended for use by young children or infirm persons without supervision.
5. Unplug from outlet when not in use and before cleaning. Allow to cool before putting on or taking off parts.
6. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug, or after the appliance malfunctions or has been damaged. Return appliance for examination and possible repairs (see address inside back cover).
7. The use of accessory attachments not recommended by the appliance manufacturer may cause injuries.
8. Do not use outdoors.
9. Do not let cord hang over edge of table or counter, or touch hot surfaces.
10. Do not place on or near a hot burner or in a heated oven.
11. Use extreme caution when moving an appliance containing hot oil or other hot liquid.
12. Always attach plug to appliance first, then plug cord into wall outlet. To disconnect, press the OFF button, then remove plug from wall outlet.
13. This appliance has a polarized plug (one blade is wider than the other). To reduce the risk of electrical shock, this plug is intended to fit into a polarized outlet only one way. If the plug does not fit fully into the outlet, reverse the plug. If it still does not fit, contact a qualified electrician for assistance. DO NOT ATTEMPT TO modify the plug in any way.
14. Do not use appliance for other than intended household use.
15. Do not tamper with pressure relief valve behind handle. If oil leaks from under handles or from any part of the Skillet, do not use. For repairs, see warranty.
16. After cleaning, the appliance inlet (where the electrical connector plugs in) must be thoroughly dried before appliance is used again.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

Your Safety is Our Concern

1. Check the handles on this Skillet and tighten any loose screws when necessary.
2. The pressure relief valve for the unique "Oil Core" of this Skillet is guarded by the handle. It is important to have handles in place at all times. Do not operate this Skillet without both handles securely in place.
3. If the Skillet is dropped or the handles are broken, check for damage to the pressure relief valve. If parts are dislodged or if you notice oil leaking from under the handle, contact your distributor (see address inside back cover) for service. Do not tamper with the pressure relief valve under any condition.
4. Always dry outside of Skillet completely before connecting heat control.
5. Never immerse hot Skillet in water. Always allow Skillet to cool before cleaning.
6. To reduce the hazard of potential electrical shock, this item has a polarized plug which is designed to fit only one way in a polarized outlet.
7. A short cord is provided to reduce the risks of becoming tangled in or tripping over a longer cord. Extension cords are not recommended.

Features and Benefits

Stainless Steel Construction – Hard, polished stainless steel resists pitting, cracking, and chipping. Easy to clean, your Stainless Steel Oil Core Electric Skillet will retain its beautiful appearance for years.

Amazing Oil Core – Fast, even heat distribution over the entire cooking surface without hot spots is assured, thanks to a special heat conducting oil sandwiched between layers of high quality stainless steel. This is the finest heat conduction system available for cookware!

Touch-Pad Heat Control - Optimum heat selection is easy with the touch-pad heat control. Built-in timer allows you to select the cooking time, up to 12 hours, and the Skillet shuts off automatically. Temperature and cooking time can be changed at any point during cooking.

Fully Immersible – With the touch-pad heat control removed, the Skillet can be easily washed in your sink or placed in a dishwasher. Water cannot damage the heating element. It is sealed beneath the cooking surface, protected from moisture and corrosion.

Stores Heat – From kitchen to table, piping hot! The Oil Core holds heat long after the Skillet is unplugged. Food stays at serving temperature at the table without an inconvenient cord attached.

Use and Care

1. Before the first use, remove heat control. Wash Skillet and Cover in hot, soapy water to which you have added one cup of vinegar per gallon of water. This removes all traces of manufacturing oils and polishing compounds. Rinse in clear, warm water and dry thoroughly with a clean, soft towel. **Caution: Always remove touch-pad heat control before immersing Skillet in water.**

2. Always dry outside of Skillet completely before connecting heat control.

3. Refer to Temperature Guide or use temperature specified in recipe to ensure best results.

4. When the appliance is turned off, disconnect the cord from the outlet. To transfer it to the table for serving, remove heat control, handling very carefully since the heat control will be very hot. It is important to lay the hot heat control on a heatproof surface to cool to avoid damage to the table or counter top. If food is not being served from the appliance, allow it to cool before removing heat control.

5. Allow Skillet to cool before immersing it in water for cleaning. Do not immerse heat control.

6. See complete Operating and Cleaning Instructions that follow.

7. Before first use, remove the thin protective film covering the touch-pad heat control.

Operating Instructions

1. Insert automatic heat control into appliance. Plug into electric outlet. As soon as the appliance is plugged in, a red signal light will appear on the right side of the display. ⚠ **CAUTION:** Always operate appliance at least 4" (10 cm) from wall.

2. To set the desired temperature, press and release the temperature key (the default temperature will flash) then press the up or down arrow until the desired temperature appears on the display. To select the default temperature of 150°F (65°C), press the temperature key a second time. If no temperature is set, the display will flash for 2 minutes and automatically shut off. Pulsing the up or down arrow will adjust the temperature by 5-degree increments; pressing and holding the key will adjust it by 25-degree increments (10-degrees in Celsius). As the appliance preheats to desired temperature, the signal light (red light on left side of digital display) will blink on and off. Always preheat appliance (4 to 6 minutes), unless recipe states to start with it cold.

3. Add food when the signal light stops blinking, indicating that the cooking temperature has been reached. Heat may be increased or decreased by depressing the up or down arrow, depending upon the type or amount of food being prepared. The signal light will cycle on and off during cooking to indicate that the proper temperature is being maintained.

4. After the food is placed in the appliance, set the cooking time if desired. Press and release the time key. The display will flash “00:00.” Press the up or down arrows until the desired length of time is set (maximum is 12 hours). If no time is set, the heat control will operate at the preset temperature until the off button is pressed. Pulsing the key will adjust the time by 1-minute increments; pressing and holding either key will adjust the time by 10-minute increments. The time will automatically count down and the remaining time will be displayed unless the temperature key is pressed. The temperature or time can be changed or displayed anytime during cooking by simply repeating the steps detailed above.

5. When cooking is complete, and the time setting has not been used, press the off button. The temperature and time settings will be cancelled.

6. Pressing and holding both temperature and time buttons at the same time will switch temperature reading between Fahrenheit and Celsius.

Temperature Guide

Warm or Simmer 150 to 200°F (65 to 95°C)	Keep foods warm; simmer meats and poultry.
225 to 250°F (105 to 120°C)	Stew or braise meats; sauté vegetables; cook sauces, fruits, and casseroles.
275 to 300°F (135 to 150°C)	Prepare eggs, gravies, candies, and puddings.
325 to 350°F (165 to 175°C)	Brown meats, seafood and potatoes; bake cakes, pancakes, and French toast; grill sandwiches.
375°F (190°C)	Sear meats and poultry; stir-fry chicken.
400 to 425°F (205 to 220°C)	Pan-broil meats and fish; stir-fry meats; pop corn.

Automatic Rice Settings

The digital heat control features an automatic rice setting. ***It's as easy as 1-2-3!*** **(1)** Insert desired ingredients. **(2)** Press the temperature key. **(3)** Press the down arrow key once to select RIC1. Display will flash. When flashing stops, heating has begun. The unit will automatically heat to boiling, cook the rice (a count down timer will appear in the display) and then switch to the keep warm temperature of 150°F (65°C) when cycle is complete.

RIC1 – Used for most rice recipes. (1-3 cups dry measure)
RIC2 – ***Due to the capacity of this skillet (3 cups dry measure), the RIC2 setting should not be used*. DO NOT EXCEED SKILLET CAPACITY.**

Rice Cooking Guide

Rice	Water	Setting
Standard Varieties		
1 cup	2 cups	RIC1
2 cups	3 cups	RIC1
3 cups	4 cups	RIC1
Jasmine *(For best results, rinse rice twice.)*		
2 cups	3 1/2 cups	RIC1
Calrose		
2 cups	2 3/4 cups	RIC1

These are general guidelines. Results may vary depending on quantity, type and brand of rice selected.

Cleaning

1. To maintain the beauty and cooking efficiency of the Oil Core Skillet, it is important that it be cleaned thoroughly with warm, soapy water after each use. Food films left on the cooking surface will cause discoloration when the Skillet is reheated.

2. Although durable, stainless steel is not indestructible. Pitting may result if undissolved salt remains in your Skillet. Salt should be added just before serving foods or to boiling liquids. Liquids should be stirred immediately to completely dissolve the salt. Do not allow seasoned foods or high-acid foods to remain in your Skillet for long periods.

3. With the heat control removed, your Skillet can be immersed in water or placed in an automatic dishwasher to clean. **IMPORTANT: Allow Skillet to cool before cleaning. Do not immerse hot Skillet in water. Always remove touch pad heat control before putting Skillet in water.** Clean Skillet in hot soapy water with a sponge, dishcloth, nylon net, or plastic pad. Do not use a metal scouring pad, knife, or harsh scouring powder on the polished stainless steel finish. Rinse the Skillet thoroughly with clear hot water. Dry promptly to prevent water spots. Wipe heat control with a damp cloth, then dry.

4. Persistent overheating may cause blue or brown heat tints inside your Skillet. Stains may also result from minerals in certain foods. To remove both heat tints and stains, make a paste with water and a non-abrasive stainless steel cleaner. Do not use a cleaner which contains chlorine bleach. Apply paste with a cloth or sponge, and rub lightly in a circular motion. Wash Skillet again, rinse, then dry promptly.

5. Remove minor scratches with a non-abrasive stainless steel cleaner, following the instructions in No. 4 above. To prevent scratches, do not cut, scrape, or chop food with sharp-edged kitchen tools in your Stainless Steel Skillet.

6. To remove stuck on foods, fill with warm water and let soak for 30 minutes; then clean with warm, soapy water as usual. A non-abrasive stainless steel cleaner may also be used, following the instructions in No. 4 above.

Standard Guide to Weights and Measures

1 U.S. cup ..... 8 U.S. ounces
..... 16 U.S. tablespoons
..... 48 U.S. teaspoons
1 U.S. teaspoon ..... ⅓ U.S. tablespoon
1 U.S. tablespoon ..... 3 U.S. teaspoons
2 U.S. tablespoons ..... 1 U.S. fluid ounce
4 U.S. tablespoons ..... ¼ U.S. cup

Metric Conversions

Liquid Measure Volume Equivalents

U.S. Customary Units	Metric Equivalent
1 teaspoon	5 milliliters
1 tablespoon	15 milliliters
¼ cup	60 milliliters
½ cup	120 milliliters
¾ cup	180 milliliters
1 gill (¼ pint)	118.291 milliliters
1 cup	0.236 liter
1 pint	0.473 liter
1 quart	0.946 liter
1 gallon	3.785 liters

Dry Measure Volume Equivalents

U.S. Customary Units	Metric Equivalent
1 teaspoon	5 milliliters
1 tablespoon	15 milliliters
1 cup	0.275 liters
1 pint	0.550 liters
1 quart	1.101 liters
1 peck	8.809 liters
1 bushel	35.238 liters

Fresh Apple Pancakes

Yield: 14 to 18 pancakes

1 cup flour
1 cup whole wheat flour
1 tablespoon sugar
¾ teaspoon baking powder
½ teaspoon salt substitute
½ teaspoon ground cinnamon
1½ cups low-fat buttermilk
½ teaspoon baking soda
¼ cup egg substitute
4 teaspoons light or extra light olive oil, divided
1 cup grated tart apple (peeled if desired)
½ cup finely chopped walnuts

In 3-quart bowl, combine flours, sugar, baking powder, salt substitute and cinnamon; whisk to blend thoroughly.

Preheat covered skillet to 350°F (175°C).

In 2-cup measure, combine buttermilk and baking soda; add egg substitute and 1 tablespoon oil; mix well. Add to dry ingredients; stir quickly to blend. Fold apple, including any accumulated juice, and nuts into batter (batter will be thick).

Drizzle remaining 1 teaspoon oil onto hot skillet, lightly coating surface. Spoon scant ¼-cup batter into skillet, smoothing surface and repeating to make three pancakes at a time. Cook pancakes until edges are browned and bubbles appear in batter, about 2 minutes; turn and cook other side until browned. Transfer to heated platter; keep warm. Repeat until all batter is cooked. Serve hot with warm maple syrup, if desired.

1 serving (2 pancakes without syrup) contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
210	6.4 g	7.48 g	29.8 g	1.64 g	1.59 mg	176.8 mg

French Toast

Yield: 4 servings

¾ cup egg substitute, or 3 eggs, beaten
⅓ cup evaporated skim milk
¼ teaspoon vanilla extract
1/16 teaspoon ground nutmeg
8 slices (1-inch thick) French bread
1 teaspoon butter
1 teaspoon light or extra light olive oil

Preheat covered skillet to 325°F (165°C).

In shallow bowl, whisk together egg substitute, skim milk, vanilla and nutmeg. Dip bread into egg mixture; turn and soak other side. Transfer to platter.

Add butter and oil to skillet, coating entire surface. Arrange bread slices in single layer in skillet. Slowly pour any remaining egg mixture onto bread slices, allowing it to soak in. Cook 2 to 3 minutes, until evenly browned; turn to brown other side, 1 to 2 minutes. Serve with warm orange sauce or maple syrup, if desired.

1 serving (without topping) contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
267	13.4 g	5.81 g	39.1 g	1.97 g	3.81 mg	543 mg

Orange Sauce

Grate peel of 1 orange for 1½ teaspoons zest; set aside. Cut peel from orange, removing all white pith. Slice orange ¼-inch thick; trim and discard any thick membrane. Coarsely chop orange, reserving any accumulated juice. In small saucepan over medium-low heat, combine 1 cup light corn syrup, orange zest, juice and pieces; simmer 5 minutes. Stir in 1 teaspoon butter. Serve warm. Makes about 1½ cups.

Vegetable Medley

Yield: 6 main-dish servings; 10 side-dish servings

1 tablespoon olive oil
1 large onion, halved horizontally, cut into eighths
3 large carrots, cut into ½-inch chunks
½ large red bell pepper, seeded, cut into 1-inch pieces
½ large yellow bell pepper, seeded, cut into 1-inch pieces
½ large green bell pepper, seeded, cut into 1-inch pieces
½ cup medium barley
3 cloves garlic, minced
2 tablespoons lemon juice
¼ teaspoon pepper
1 cup low-sodium fat-free chicken broth
3 small parsnips, peeled, halved or quartered
6 ounces Brussels sprouts, halved (about 8 large)
8 ounces broccoli, cut into 1-inch chunks
8 ounces cauliflower (½ small head), cut into 1-inch chunks
¼ cup minced fresh parsley

Preheat skillet to 350°F (175°C). Add oil and onions; cook and stir 2 minutes. Add carrots and bell peppers; cook and stir 1 minute. Sprinkle barley over pepper mixture; add garlic, lemon juice and pepper. Toss to combine; pour chicken broth over all. Layer parsnips, Brussels sprouts, broccoli and cauliflower on top. Cover; cook 2 minutes until steam begins to escape. Reduce heat to 200°F (95°C). Cook, covered, 18 to 20 minutes until barley is done and vegetables are crisp tender. Sprinkle parsley over vegetables; toss to combine and serve hot.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
150	5.65 g	3.4 g	28.3 g	8.8 g	0.83 mg	68.2 mg

Sweet Sour Red Cabbage with Apples

Yield: 4 to 6 servings

1 small head red cabbage, about 2 pounds, coarsely chopped
1 cup coarsely chopped onion
2 large tart apples, peeled, cored, cut into 1-inch pieces
½ cup red wine vinegar
¼ cup firmly packed brown sugar
¼ teaspoon freshly ground pepper
½ teaspoon salt substitute, or to taste

Preheat covered skillet to 300°F (150°C). Add cabbage, onion, apples, vinegar, brown sugar and pepper; toss to combine. Cover; cook until steam begins to escape. Reduce heat to 225°F (105°C); cook 17 to 20 minutes, until cabbage is crisp tender. Add salt substitute; toss to combine. Serve hot.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
141	3.04 g	0.77 g	35.5 g	7.39 g	0 mg	23.8 mg

Vegetable Fried Rice

Yield: 4 to 6 servings

2 tablespoons olive oil, divided
½ cup egg substitute, or 2 eggs lightly beaten
2 cups packed sliced napa cabbage
2 cups fresh bean sprouts
⅓ cup shredded carrot
5 green onions, sliced, white and green parts separated
3 cups cooked rice (1 cup uncooked rice)
½ cup fresh or frozen, thawed, tiny green peas
1 tablespoon reduced-sodium soy sauce
2 tablespoons fat-free low-sodium chicken stock

Preheat covered skillet to 300°F (150°C). Add 2 teaspoons oil, coating center of skillet; pour egg substitute into center of skillet. With spatula, lift cooked portion to allow uncooked egg to flow to hot surface. When almost set, turn egg in one or two pieces. Cook until set; immediately transfer to plate to cool.

Add remaining 4 teaspoons oil, coating surface. Stir-fry cabbage, bean sprouts, carrot and white parts of onions 2 to 3 minutes until cabbage is limp. Add rice and peas; toss to combine, breaking up any clumps. Sprinkle with pepper, soy sauce, chicken stock and green parts of onions; toss again. Cover; reduce heat to 225°F (105°C) and cook until rice is heated through, about 3 minutes.

Meanwhile, cut cooked egg into small thin strips. Before serving, add egg to rice mixture; toss to combine and serve.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
273	9.89 g	7.78 g	41.3 g	2.7 g	0.38 mg	176 mg

Rice Pilaf

Yield: 6 to 8 servings

4 teaspoons olive oil
½ cup chopped onion
½ cup finely chopped celery
3 tablespoons finely chopped green bell pepper
3 tablespoons finely chopped red bell pepper
1 clove garlic, minced
3 cups cooked brown rice (1 cup uncooked)
1 cup cooked wild rice (about ⅓ cup uncooked)
½ cup tiny frozen green peas, thawed
½ teaspoon salt substitute
¼ teaspoon freshly ground pepper
¼ cup chopped fresh parsley

Preheat covered skillet to 300°F (150°C). Add oil; sauté onion and celery 2 minutes. Add bell peppers and garlic; sauté 2 minutes. Add brown and wild rice and peas; toss to combine, breaking up any clumps of rice. Cover; cook 3 minutes just until heated through. Season with salt substitute and pepper; add parsley and toss to combine. Serve hot as a side-dish with fish, chicken, chops or ham.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
131	3.03 g	3.42 g	22.5 g	2.5 g	0 mg	24.9 mg

Tip

Make Rice Pilaf a one-dish meal simply by adding 1 cup diced cooked beans (drained), chicken, shrimp, pork or lean ham. Add along with the bell peppers and continue with the recipe.

Ratatouille

Yield: 6 to 8 servings

2 tablespoons olive oil, divided
1 large yellow onion, halved horizontally, cut into eighths
1 small eggplant, about 12 ounces, peeled, cut into ¾-inch chunks
2 tablespoons lemon juice
2 large cloves garlic, chopped
2 small zucchini, sliced ¼-inch thick
1 medium red bell pepper, seeded, cut into ¾-inch pieces
1 medium green bell pepper, seeded, cut into ¾-inch pieces
3 large tomatoes, peeled, diced, or 1 can (15 ounces) no-salt-added diced tomatoes
¼ teaspoon freshly ground pepper
½ teaspoon salt substitute, optional
¼ cup chopped fresh parsley

Preheat covered skillet to 300°F (150°C). Add 1 tablespoon oil; sauté onions until glossy, about 2 minutes. Add eggplant; toss to combine. Drizzle remaining 1 tablespoon oil and lemon juice over eggplant; cook and stir 1 minute. Add garlic, zucchini, bell peppers, tomatoes and pepper; toss to combine. Cover; reduce heat to 225°F (105°C) and cook 20 minutes, until vegetables are tender. Taste; add salt substitute if necessary. Add parsley; toss to combine and serve hot.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
83.7	1.97 g	4.37 g	11.3 g	3.05 g	0 mg	13.0 mg

Skillet Lasagna

Yield: 8 to 10 servings

1½ pounds extra-lean ground chuck, or ground turkey
⅔ cup chopped onion
¼ cup chopped green bell pepper
2 large cloves garlic, minced
8 ounces sliced fresh mushrooms, optional
12 ounces fat-free ricotta cheese
½ cup grated Parmesan cheese, divided
3 tablespoons finely chopped fresh parsley
1 can (15 ounces) no-added-salt diced tomatoes, undrained
1 can (15 ounces) no-added-salt tomato sauce
1 can (6 ounces) no-added-salt tomato paste
1 teaspoon packed brown sugar, or to taste
1 tablespoon salt-free Italian herb seasoning
1 package (8 ounces) lasagna noodles, uncooked
12 ounces shredded reduced-fat mozzarella cheese

Preheat covered skillet to 325°F (165°C). Cook meat 3 minutes, breaking into small pieces with spoon. Add onion, bell pepper and garlic; cook, stirring frequently, until onion is tender, about 5 minutes. Drain, if necessary. Remove meat mixture to bowl. In same skillet, spread mushrooms; cover and steam 3 minutes. Turn off heat. Stir-fry mushrooms 1 minute; remove to plate with any liquid.

In medium bowl, blend ricotta cheese, ¼ cup Parmesan cheese and parsley; set aside.

In small bowl, combine tomatoes, tomato sauce, tomato paste, sugar and Italian herbs. Spread ⅓ tomato mixture in bottom of skillet; layer ½ noodles on top, breaking to fit in single layer. Spread ricotta cheese on noodles; layer with ½ each mushrooms, meat mixture and ⅓ tomato sauce. Then layer remaining noodles, tomato sauce, meat and mushrooms. Top with mozzarella and remaining Parmesan cheeses. Cover; set temperature at 225°F (105°C) and bake 40 to 45 minutes until noodles are tender (test with tip of sharp knife).

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
535	41.1 g	31.2 g	22.4 g	3.3 g	111 mg	427 mg

Pizza

Yield: 6 servings

1 teaspoon olive oil
1 package (6 ounces) pizza dough, prepared according to package directions
⅔ cup low-sodium pizza sauce
2 ounces sliced pepperoni, about ½ cup
1½ cups shredded low-fat mozzarella cheese
½ small onion, thinly sliced, separated into rings
¼ cup finely chopped red or green bell pepper
¼ cup well drained sliced black olives
¼ cup grated Parmesan cheese

Coat bottom and 1 inch up sides of cold skillet with olive oil.

On lightly floured surface, roll pizza dough to 11½-inch circle; center in skillet, patting dough about ¼-inch up sides. Spread sauce evenly over dough; arrange pepperoni on sauce. Evenly sprinkle cheese over pepperoni; top with onion, bell pepper, olives and Parmesan cheese. Cover; cook at 275°F (135°C) 15 minutes. Using two spatulas, carefully remove pizza to cutting board; cut into serving size pieces.

1 serving contains

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
296	14.0 g	18.8 g	18.3 g	1.5 g	27.7 mg	685 mg

Pizza Sauce

In bowl, whisk together 1 can (15 ounces) no-salt-added tomato sauce, 1 can (6 ounces) no-salt-added tomato paste, 2 teaspoons salt-free Italian herb seasoning, ½ teaspoon each granulated onion, crushed fennel seeds and granulated garlic, and 1/16 teaspoon, or to taste, ground red pepper (cayenne).

Chicken and Broccoli Stir Fry

Yield: 4 servings

1 pound boneless skinless chicken breasts, partially frozen
1¼ pounds fresh broccoli
6 green onions, cut into ½-inch pieces, greens thinly sliced
4 ounces (about 1½ cups) sliced fresh mushrooms
3 cloves garlic, minced
1 teaspoon minced fresh ginger
2 tablespoons reduced-sodium soy sauce
⅓ cup low-sodium fat-free chicken stock, or water
2 teaspoons cornstarch

Slice chicken into thin strips, about ½x2x⅛-inch thick. Cut broccoli spears from head, cut large spears in half lengthwise. Peel stalk; cut into ¼x1½-inch pieces. Set aside.

Preheat covered skillet to 375°F (190°C). Add chicken; stir-fry until no longer pink. Add broccoli spears and stalks, white parts of onions, mushrooms, garlic and ginger; stir-fry until mushrooms are opaque and vegetables are under cooked, about 3 minutes. Drizzle soy sauce over all and toss to coat. Reduce heat to 250°F (120°C); cover and steam 2 minutes, until broccoli is crisp tender (do not overcook).

Meanwhile, in small bowl whisk cornstarch into chicken stock; stir into chicken and broccoli mixture. Cook, stirring constantly, until glossy and mixture is coated. Serve hot with brown rice, if desired.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
194	32.3 g	2.24 g	12.6 g	5.03 g	66 mg	374 mg

Honey Mustard Chicken

Yield: 6 servings

6 (5 to 6 ounces each) boneless skinless chicken breast halves
⅔ cup Dijon mustard
2 cloves garlic, minced
1 large yellow onion, halved vertically, sliced, about 1½ cups
½ cup honey
¼ cup cold water
1 tablespoon cornstarch
1 tablespoon finely chopped fresh parsley

Preheat covered skillet to 350°F (175°C). Arrange chicken, skin-side down, in hot skillet (chicken will stick), in single layer. In cup combine mustard and garlic; divide and spread a portion on each chicken breast half. Top with onion slices; drizzle honey over onions. Cover; immediately reduce heat to 250°F (120°C) and cook 18 to 20 minutes until chicken is done (185°F [85°C] on meat thermometer).

Meanwhile, blend cornstarch into water until dissolved. Remove chicken to platter; cover with skillet cover to keep warm. Increase heat to 350°F (175°C); cook until juices begin to bubble. Add cornstarch mixture, stirring constantly. Cook and stir until thickened. Return chicken to skillet, browned side up. Spoon some sauce over each piece. Sprinkle with parsley; serve from skillet, if desired.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
271	29.7 g	3.95 g	31.3 g	1.11 g	68.4 mg	746 mg

Tip

Slice cold leftover chicken breast across the grain, ⅛ to ¼ inch thick. In small skillet over low heat, cover and reheat chicken slices with leftover sauce. Serve on hard rolls or whole grain bread.

Shrimp Creole

Yield: 4 to 6 servings

⅓ cup dry white wine, or fat-free fish or chicken stock
1 cup coarsely chopped onion
2 large ribs celery, sliced
⅓ cup chopped red bell pepper
⅓ cup chopped yellow bell pepper
⅓ cup chopped green bell pepper
4 large cloves garlic, minced
4 medium ripe tomatoes, peeled, diced
2 bay leaves, halved
½ to 1 teaspoon salt-free seafood seasoning, such as Old Bay or Chesapeake Bay
¼ teaspoon pepper
2 to 3 drops hot pepper sauce, optional
1 pound medium fresh shrimp, peeled, deveined

Preheat covered skillet to 325°F (165°C). Add wine, onion, celery, bell peppers, garlic, tomatoes, bay leaves, seafood seasoning and pepper. Cover; when steam begins to escape, reduce heat to 225°F (105°C). Cook 8 to 10 minutes until vegetables are crisp tender. Stir in pepper sauce and shrimp; cook 2 minutes. Cover; turn off heat and let stand 4 to 6 minutes, depending upon size, until shrimp are done (bright pink throughout). Do not overcook. Remove and discard bay leaves. Serve hot over rice.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
166	20.6 g	2.24 g	14.2 g	3.34 g	138 mg	164 mg

Lemon Garlic Salmon

Yield: 6 servings

2½ pounds salmon fillets, cut into 6 serving-size pieces
6 large cloves garlic, minced
½ cup fresh lemon juice
¾ teaspoon dried dillweed
6 lemon wedges

Preheat covered skillet to 325°F (165°C). Arrange salmon, skin-side down, in single layer in hot skillet. Spread garlic on top fish; pour lemon juice into skillet over and around fillets. Sprinkle with dillweed. Cover; reduce heat to 225°F (105°C) and poach 8 to 12 minutes, depending upon thickness of salmon. Spoon some poaching liquid over each fillet; garnish with lemon wedges and serve hot.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
281	37.8 g	12.1 g	3.72 g	0.45 g	104 mg	84.3 g

Veal Parmesan

Yield: 4 servings

⅔ cup evaporated skim milk, divided
¾ cup grated Parmesan cheese, divided
¼ cup flour
½ teaspoon salt-free Italian herb seasoning, or to taste
¼ teaspoon freshly ground pepper
2 tablespoons olive oil
4 boneless veal steaks, about ½-inch thick, 6 to 8 ounces each
½ cup chopped onion
1 can (8 ounces) no-salt-added tomato sauce

Preheat covered skillet to 350°F (175°C).

Pour ⅓ cup skim milk on shallow plate. In shallow bowl or round cake pan, whisk together ¼ cup Parmesan cheese, flour, herbs and pepper. Dip veal in milk, letting excess drip off; dredge in flour mixture to coat both sides. Let stand on waxed-paper-lined plate until all are coated.

Add oil to skillet, coating surface. Place veal in hot skillet in single layer; immediately sprinkle onion around and on meat. Cover; reduce heat to 225°F (105°C) and bake 15 minutes.

Meanwhile, in small bowl, whisk together remaining ⅓ cup milk, tomato sauce and remaining ½ cup cheese. Spoon over meat; cover and bake 10 to 15 minutes until tender.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
639	70.9 g	30.3 g	17.4 g	1.42 g	272 mg	562 mg

Braised Veal Shanks

Yield: 6 servings

6 veal shank pieces, about 1½-inch thick, 10 ounces each
1 large yellow onion, halved vertically, sliced
1 pound fresh mushrooms, sliced
6 cloves garlic, minced
2 teaspoons minced fresh rosemary
½ teaspoon salt substitute
½ teaspoon freshly ground pepper
1½ to 2½ cups fat-free low-sodium chicken stock
2 cups chopped fresh tomatoes, or 1 can (15 ounces) no-salt-added diced tomatoes
¼ cup dry white wine, optional
1 tablespoon cornstarch, optional

Preheat covered skillet to 325°F (165°C). Place veal shanks in hot dry skillet in single layer; cover and sear about 6 minutes until well browned. Meat will stick but loosens when browned. Turn meat; cover and brown second side 3 minutes. Add onions, mushrooms, garlic and minced rosemary; cook and stir about 2 minutes. Sprinkle with salt substitute and pepper. Add 1½ cups chicken stock; bring to boil, stirring constantly and scraping up browned bits. Add tomatoes. Cover; when steam begins to escape, reduce heat to 250°F (120°C). Cook 35 to 45 minutes, adding additional chicken stock only if necessary. Remove cover; stir in wine. Cook, uncovered, until veal is tender, about 20 minutes. If desired, dissolve cornstarch in ¼ cup cold chicken stock; add to sauce, stirring constantly until slightly thickened.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
315	28.8 g	15.3 g	15.2 g	2.72 g	96.5 mg	231 mg

Beef Stroganoff

Yield: 4 to 6 servings

1 pound sirloin steak, about ½-inch thick, partially frozen
8 ounces sliced fresh mushrooms
⅔ cup coarsely chopped onion
1¼ cups low-sodium fat-free beef broth
1 large clove garlic, minced
1 cup fat-free sour cream
3 tablespoons flour
1 tablespoon bottled horseradish, or to taste
1 tablespoon fresh lemon juice
8 ounces no-yolk noodles, cooked

Slice steak into thin strips about 2x½x⅛-inch thick.

Preheat skillet to 325°F (165°C). Add meat; cook and stir until browned, separating meat pieces as you stir. Add onions and mushrooms; cook and stir 3 minutes. Add garlic; cook and stir 1 minute. Stir in beef broth, scraping browned bits from surface. Cover and cook 5 to 6 minutes.

Meanwhile, blend flour into sour cream until smooth. Reduce heat to 250°F (120°C). Stir sour cream into meat mixture along with horseradish. Cook, stirring frequently, just until thickened. Stir in lemon juice; heat through. Serve over noodles.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
345	35.5 g	8.21 g	29.6 g	1.78 g	80.8 mg	119 mg

Beef Pot Roast

Yield: 6 servings

2¼ pounds beef sirloin or chuck roast, about 2 inches thick
¼ teaspoon freshly ground pepper
1 small white onion, cut into thick wedges
1 rib celery, cut into 1-inch pieces, optional
6 medium red potatoes, scrubbed
6 medium carrots, cut in half
1 tablespoon balsamic vinegar, optional

Preheat covered skillet to 350°F (175°C). Place meat in hot dry skillet; cover and sear about 6 minutes until well browned. Meat will stick but loosens when browned. Turn meat; cover and brown second side 3 minutes. Sprinkle with pepper; arrange onion and celery on top of meat. Cover; reduce heat to 225°F (105°C) and cook 45 minutes. Arrange potatoes and thickest pieces of carrots around roast; place thinner ends of carrots on top roast. Cover; cook 40 to 50 minutes until meat and vegetables are tender. Slice beef across the grain; arrange beef and vegetables on heated platter. Stir vinegar into pan juices; drizzle over beef slices.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
631	50 g	31.6 g	34.7 g	4.64 g	153 mg	146 mg

Pork Piccata

Yield: 4 servings

1¼ pounds pork tenderloin, sliced ¼-inch thick, pounded thin
¼ teaspoon salt substitute, or to taste
⅛ teaspoon pepper
3 tablespoons lemon juice
3 tablespoons minced fresh parsley

Preheat covered skillet to 325°F (165°C).

Pat dry pork medallions. Brown pork about 1 to 2 minutes per side; remove to bowl and keep warm. Stir lemon juice and parsley into drippings in skillet, scraping up any browned bits with wooden spoon. Turn off heat. Return pork to skillet, spooning lemon-parsley mixture on top each piece. Cover; let stand 2 minutes until heated through. Serve at once.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
293	40.6 g	13 g	0.97 g	0.18 g	112 mg	74.9 mg

Baked Apples

Yield: 6 servings

½ cup packed brown sugar
5 tablespoons fresh lemon juice
1 teaspoon minced fresh ginger, or ½ teaspoon ground cinnamon, optional
6 to 7 tart medium apples, unpeeled, ends trimmed flat, halved horizontally, cored

Preheat covered skillet to 250°F (120°C). Add brown sugar, lemon juice and ginger; blend well and spread over surface. Arrange apple halves in single layer in brown sugar mixture. Cover; cook 8 minutes. Reduce heat to 225°F (105°C). Carefully turn each apple half; cover and cook 5 to 8 minutes until apples are crisp tender. Serve warm with frozen fat-free yogurt or fat-free whipped topping for dessert; or, as a side-dish with pork, chicken or venison.

1 serving (without topping) contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
144	0.36 g	0.6 g	37.5 g	3.23 g	0 mg	4.89 mg

Peach-Blueberry Crisp

Yield: 8 to 10 servings

¾ cup quick-cook oatmeal (not instant)
⅔ cup packed brown sugar
½ cup whole wheat flour
2 tablespoons butter, softened
6 cups sliced fresh peaches, or 1 package (20 ounces) sliced frozen peaches, partially thawed
2 cups fresh blueberries, or 1 package (12 ounces) frozen blueberries, partially thawed
1 tablespoon lemon juice
½ cup sugar
1 tablespoon flour
¼ teaspoon ground nutmeg
Cinnamon to taste
½ cup toasted slivered almonds

Preheat covered skillet to 400°F (205°C). Toast oatmeal in dry skillet, uncovered; cook, stirring occasionally, until lightly browned, about 6 minutes. Reduce heat to 325°F (165°C); remove oatmeal to small bowl and let cool. Add brown sugar and whole wheat flour to oatmeal; blend well. Cut in butter; blend well and set aside.

In skillet, combine peaches and blueberries; drizzle with lemon juice and toss to mix. In cup, whisk together sugar, flour and nutmeg until well blended. Sprinkle over fruit; toss to coat. Cover; cook at 325°F (165°C) 18 minutes until peaches are crisp tender. Sprinkle reserved oatmeal mixture over fruit; lightly dust with cinnamon. Top with almonds. Reduce heat to 225°F (105°C); cook, uncovered, 7 minutes. Turn off heat; let stand, uncovered, 10 minutes. Serve warm with frozen fat-free vanilla yogurt or fat-free whipped topping.

1 serving (without topping) contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
234	3.7 g	7.01 g	42.3 g	3.9 g	6.9 mg	34 mg

Pineapple Upside Down Cake

Yield: 8 to 12 servings

1 package (18 ounces) supermoist yellow or pineapple cake mix
½ cup egg substitute, or 2 eggs
1 can (20 ounces) pineapple slices, drained, reserve juice
3 tablespoons margarine, or butter
3 tablespoons packed brown sugar
1 tablespoon white corn syrup
Maraschino cherries, drained, halved, optional
Fat-free frozen whipped topping, thawed in refrigerator, optional

Note: It is important to have all ingredients prepared as listed and at hand before starting this recipe.

In large bowl, combine cake mix and egg substitute. Combine reserved pineapple juice with enough water to make 1 cup liquid; add to mix. With electric mixer, beat at low speed 2 minutes until well blended, scraping sides of bowl as needed.

Preheat skillet to 325°F (165°C). Melt butter; stir in brown sugar and syrup and mix well. Arrange pineapple rings in brown sugar mixture, covering bottom of skillet (cut to fit if necessary). Place cherry half in center of each ring, cut side up. Carefully spoon batter over pineapple rings; cover and bake 5 minutes. Turn off heat; let stand, covered, 15 minutes. *Do not lift cover at any time during baking.* Remove cover; invert large serving plate on top skillet. Using potholders, carefully invert skillet and plate. Remove skillet straight up. Cool cake; serve with whipped topping, if desired.

1 serving contains:

Cal	Prot	Fat	Carb	Fiber	Chol	Sodium
265	4.14 g	8.7 g	43.5 g	0.78 g	29.7 mg	308 mg

¡Felicidades!

¡Felicitaciones por su compra del Sartén Eléctrico de Acero Inoxidable con Núcleo de Aceite! Ingeniería avanzada nos ha permitido proveerle con un utensilio de cocina sofisticado que es perfecto para freir ligeramente, asar, freir revolviendo (“stir-fry”), dorar, guisar, hornear, cocinar a fuego lento y saltear.

El novedoso diseño del Sartén Eléctrico de Acero Inoxidable con Núcleo de Aceite le provee una distribución uniforme de calor en el fondo y a los lados que evita adherencia o quemado. Además, el Sartén de Núcleo de Aceite mantiene bien el calor por lo que es ideal para el servicio en la mesa o estilo "buffet".

Por favor tome unos minutos para familiarizarse con los múltiples beneficios de su Sartén de Núcleo de Aceite. Lea cuidadosamente las instrucciones de este folleto para cerciorarse que está usando su Sartén adecuadamente y a su máxima capacidad. Después descubra cómo se puede usar tan increíblemente fácil y pruebe las recetas que se han desarrollado específicamente para su deleite. Las recetas que hemos incluido aquí son una representación de la variedad de actividades de cocina que se pueden realizar con este Sartén.

Este Sartén Eléctrico de Acero Inoxidable con Núcleo de Aceite es un producto finamente elaborado y no necesita un cuidado especial además de la limpieza regular. Si alguna vez requiere servicio, por favor permita que nuestros expertos realicen las reparaciones necesarias. Intentar arreglar el Sartén por su cuenta podría resultar en daños no cubiertos por la garantía y podría causar lesiones personales.

Sólo después de pocas horas de uso, usted descubrirá la facilidad de cocinar sin preocupaciones con su Sartén de Núcleo de Aceite. ¡Disfrute!

MEDIDAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Cuando utilice un artefacto eléctrico usted debe seguir precauciones de seguridad básicas, entre las que se incluyen las siguientes:

1. Lea las instrucciones.
2. No toque superficies calientes. Utilice las asas y perillas. No opere este artefacto sin las asas.
3. Para protegerse contra peligros eléctricos, no sumerja en agua o en otro líquido cables, enchufes, o el control de calor.
4. Este producto no debe ser usado por niños pequeños o personas con problemas de salud, sin supervisión.
5. Desconecte del tomacorriente cuando el artefacto no esté en uso y antes de limpiarlo. Permita que se enfríe antes de poner o remover piezas.
6. No opere ningún artefacto con un cable o enchufe dañado, o después de haber evidenciado malfuncionamientos o daños del artefacto. Regrese el artefacto para su examinación y posible reparación (refiérase a la dirección incluida en la contraportada).
7. El uso de accesorios anexos no recomendados para el artefacto por los fabricantes podría causar lesiones.
8. No use al aire libre.
9. No deje que el cable cuelgue en el borde de una mesa o mostrador.
10. No lo coloque sobre o cercano a hornillas u hornos calientes.
11. Use extrema precaución cuando mueva un artefacto que contenga aceite u otro líquido caliente.
12. Siempre conecte primero el enchufe al artefacto y después el cable al tomacorriente en la pared. Para desconectar, oprimir el botón OFF (apagado) y sacar el tomacorriente del enchufe de la pared.
13. Este artefacto tiene un enchufe polarizado (una hojilla es más ancha que la otra). Para reducir el riesgo de choques eléctricos, debe colocar el enchufe en la posición adecuada (hay sólo una posible). Si el enchufe no se ajusta al tomacorrientes cámbielo de posición. Si aún asi no se ajusta, consulte a un electricista calificado para que le asista. NO INTENTE MODIFICAR EL ENCHUFE EN NINGUNA FORMA.
14. No utilice el artefacto para un uso que no sea uso doméstico.
15. No disturbe la válvula de alivio de presión ubicada detrás del asa. No continúe usando el Sartén si nota goteo de aceite por debajo de las asas o por alguna otra parte. Refiérase a la garantía para reparaciones.
16. Después de lavar, la parte donde se enchufa el control de temperatura, debe secarse completamente antes de volver a usarlo.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Su Seguridad es Nuestro Interes

1. Revise las asas de este Sartén y apriete cualquier tornillo flojo cuando sea necesario.
2. La válvula de alivio de presión del inigualable "Núcleo de Aceite" de este Sartén está protegida por el asa. Es importante tener las asas en el lugar adecuado todo el tiempo. No opere este Sartén si ambas asas no están colocadas seguramente en el lugar adecuado.
3. Revise la válvula de alivio de presión si se deja caer el Sartén o si las asas se rompen. Contacte su distribuidor (vea la dirección en la contraportada) para servicio si nota que faltan algunas piezas o si nota goteo de aceite por debajo del asa. No disturbe la válvula de alivio de presión bajo ninguna circunstancia.
4. Siempre seque completamente la parte exterior del Sartén antes de conectar el control de calor.
5. Nunca sumerja el Sartén caliente en agua. Siempre permita que el Sartén se enfríe antes de limpiarla.
6. Para reducir los daños asociados a choques eléctricos, este artículo tiene un enchufe polarizado que está diseñado para ajustar sólo en una posición en un tomacorriente polarizado.
7. Se le ha provisto un cable corto con el fin de reducir los riesgos de enredo o caídas más comunes en cables más largos. No se recomienda el uso de cables de extensión.

Características y Beneficios

Construcción de Acero Inoxidable - Acero inoxidable duro, pulido, resiste la formación de marcas, hoyos o quebraduras. Fácil de limpiar, su Sartén Eléctrico de Acero Inoxidable y Núcleo de Aceite retendrá su bella apariencia por muchos años.

Sorprendente Núcleo de Aceite - Garantiza una rápida y uniforme distribución de calor sobre la superficie de cocción entera, sin puntos localizados calientes, esto gracias al aceite conductor de calor que está localizado como un emparedado entre capas de acero inoxidable de alta calidad.

Almohadilla de Tacto ("touch-pad") de Control de Calor - La selección de calor óptimo es fácil a través de la almohadilla de control de calor. El contador de tiempo ("timer") incorporado le permite seleccionar el tiempo de cocción, hasta un máximo de 12 horas, y el Sartén se apaga automáticamente. La temperatura y tiempo de cocción se puede cambiar en cualquier momento de la cocción.

Totalmente sumergible - Una vez que remueva la almohadilla de control de calor, el Sartén puede ser fácilmente lavada en el fregadero o colocada en el fregador de platos automático. El agua no estropea el elemento de calor. Este elemento está completamente sellado debajo del elemento de cocina, protegido de la humedad y la corrosión.

Almacena calor - ¡Caliente de la cocina a la mesa! El centro de aceite mantiene calor mucho tiempo después que el Sartén es desconectada. La comida permanece a la temperatura de servicio en la mesa sin requerir ningún cable inconveniente.

Uso y Cuidado

1. Antes de usarlo por la primera vez, remueva el control de calor. Prepare una solución jabonosa caliente, agréguele una taza de vinagre por galón de agua, y lave el Sartén y la Tapa en esta agua jabonosa. Esto removerá todas las trazas de aceites de fabricación y sustancias del pulido. Enjuague con agua clara y tibia y seque cuidadosamente con una toalla limpia y suave. **Precaución: Siempre remueva la almohadilla de control de calor antes de sumergir el Sartén en agua.**

2. Siempre seque completamente el exterior del Sartén antes de conectar el control de calor.

3. Refiérase a la Guía de Temperatura o use la temperatura especificada en la receta para asegurar los mejores resultados.

4. Cuando el utensilio esté apagado, desconecte el cable del tomacorriente. Para transferir el utensilio a la mesa para servir, remueva el control digital de calor, manéjela con mucho cuidado ya que el control probablemente va a estar muy caliente. Es importante dejar reposar el control digital de calor en una superficie resistente al calor para que se enfríe y así evitar daños en la superficie de la mesa o mostrador. Si la comida no se va a servir en el utensilio permita que el utensilio se enfríe antes de remover el control de calor.

5. Para lavar el Sartén permita que la misma se enfríe antes de sumergirla en agua. No sumerja el control de calor.

6. Vea las instrucciones completas de Operación y Limpieza que siguen a continuación.

7. Antes de usarse por primera vez, remueva la película protectora que cubre la almohadilla de control del calor.

Instrucciones de Operación

1. Inserte el control digital de calor en el utensilio. Enchufe en un tomacorriente eléctrico. Una luz roja de señal aparecerá en el lado derecho tan pronto como conecte la unidad. ⚠ **PRECAUCIÓN:** Para la operación del producto siempre utilice este por lo menos a 4" (10 cm) de distancia de cualquier pared.

2. Para seleccionar la temperatura deseada, presione y libere el botón de temperatura (la temperatura predeterminada parpadeará), luego presione la flecha hacia arriba o hacia abajo hasta que aparezca la temperatura deseada en la pantalla. Para seleccionar la temperatura predeterminada de 150°F (65°C), presione el botón de temperatura otra vez. Si no se selecciona una temperatura, la pantalla parpadeará durante 2 minutos y se apagará automáticamente. Presionar la flecha hacia arriba o hacia abajo ajustará la temperatura en incrementos de 5 grados. Presionar y mantener presionada la tecla ajustará la temperatura en incrementos de 25 grados en Fahrenheit (10 grados Centigrados). A medida que el utensilio se precalienta hasta llegar a la temperatura deseada, la luz de señal (la luz roja en el costado izquierdo de la pantalla digital) se encenderá y apagará. Siempre precaliente el utensilio (4 a 6 minutos), a menos que la receta indique que comience con un utensilio frío.

3. Agregue el alimento cuando la luz de señal deje de parpadear, lo que indica que se ha alcanzado la temperatura de cocción. Se puede aumentar o disminuir la temperatura presionando la flecha hacia arriba o hacia abajo, dependiendo del tipo o de la cantidad de comida que se prepara. La luz de señal se encenderá y apagará en ciclos durante la cocción para indicar que se mantiene la temperatura correcta.

4. Luego de poner el alimento en el utensilio, fije el tiempo de cocción si lo desea. Presione y suelte el botón de tiempo. En la pantalla parpadeará “00:00.” Presione las flechas hacia arriba o hacia abajo hasta que se fije el tiempo deseado (el máximo es 12 horas). Si no se fija un tiempo, el control de temperatura funcionará a la temperatura ajustada previamente hasta que se presione el botón de apagado. Presionar la tecla ajustará el tiempo en incrementos de 1 minuto. Presionar y mantener presionada cualquiera de las teclas ajustará el tiempo en incrementos de 10 minutos. El tiempo se contará de manera regresiva automáticamente y se mostrará el tiempo restante a menos que se presione la tecla de temperatura. El simple hecho de repetir los pasos detallados anteriormente hará que se pueda cambiar o mostrar la temperatura o el tiempo, en cualquier momento durante la cocción.

5. Cuando finalice la cocción y si no se usó el ajuste de tiempo, presione el botón de apagado. Se cancelarán los ajustes de temperatura y tiempo.

6. Presionar y mantener presionados el botón de temperatura y el de tiempo simultáneamente, cambiará la lectura de la temperatura entre Fahrenheit y Centigrados.

Guía de Temperatura

Calentar o cocinar lentamente De 150 a 200°F (de 65 a 95°C)	Mantiene la comida caliente, cocina lentamente carnes y aves de corral.
De 225 a 250°F (de 105 a 120°C)	Guisar o dorar a fuego lento carnes, saltear verduras, cocinar salsas, frutas y cacerolas.
De 275 a 300°F (De 135 a 150°C)	Preparar huevos, salsas, caramelos y pudines.
De 325 350° F (De 165 a 175° C)	Dorar carnes, mariscos y papas, cocinar bizcochos, panqueques y tostadas francesas; y parrillar emparedados.
375°F (190°C)	Soasar carnes y aves de corral y freir revolviendo ("stir-fry") pollo.
De 400 a 425°F (De 205 a 220°C)	Freir ligeramente carnes y pescados; freir revolviendo ("stir-fry") carne y palomitas de maíz.

Ajustes Automáticos para Arroz

El control digital temperatura incluye un ajuste automático para arroz. ¡***Es tan fácil como 1-2-3***! **(1)** Ponga los ingredientes deseados. **(2)** Presione la tecla de temperatura. **(3)** Presione la tecla de flecha hacia abajo una vez para seleccionar RIC1. La pantalla parpadeará. Cuando deje de parpadear, habrá comenzado el calentamiento. La unidad se calentará automáticamente hasta hervir, cocerá el arroz (en la pantalla aparecerá un temporizador de cuenta regresiva) y luego pasará a la temperatura para mantenerlo tibio de 150º F (65º C) cuando finalice el ciclo.

RIC1: Usado para la mayoría de las recetas de arroz. (1 a 3 tazas de arroz seco)
RIC2 – ***Debido a la capacidad de este sartén (3 tazas de productos secos), el ajuste RIC2 no debe usarse.*** **NO EXCEDA LA CAPACIDAD DEL SARTÉN.**

Guía de Cocción del Arroz

Arroz	Agua	Ajuste
Variedades estándar		
1 taza	2 tazas	RIC1
2 tazas	3 tazas	RIC1
3 tazas	4 tazas	RIC1
Jasmine *(Para obtener los mejores resultados, enjuague dos veces el arroz.)*		
2 tazas	3 1/2 tazas	RIC1
Calrose		
2 tazas	2 3/4 tazas	RIC1

Estas son pautas generales. Los resultados pueden variar dependiendo de la cantidad, el tipo y la marca de arroz seleccionada.

Limpieza

1. Para mantener la belleza y la eficiencia de cocción de su Sartén de Núcleo de Aceite, es importante que se limpie bien con agua tibia y jabonosa después de cada uso. Al ser recalentadas, películas de comida dejadas en la superficie de cocción pueden causar decoloración del Sartén.

2. Aunque duradero, el acero inoxidable no es indestructible. Se puede formar picaduras debido a la permanencia en su Sartén de sales no disueltas. La sal debe ser añadida justo antes de servir las comidas o añadida a líquidos hirvientes. No permita que comidas sazonadas o con alto contenido de ácidos permanezcan en su Sartén por períodos prolongados de tiempo.

3. Para la limpieza de su sartén, usted puede sumergir el Sartén en agua o colocarla en el lavador de platos automático, siempre que haya removido el control de calor previamente. **IMPORTANTE: Permita que el Sartén se enfríe antes de limpiarla. No la sumerja en agua cuando aún esté caliente. Siempre remueva la almohadilla de tacto de control de calor antes de colocar el Sartén en agua.** Limpie el Sartén en agua jabonosa caliente con una esponja, un trapo, malla de nilón o almohadilla plástica. No utilice almohadillas metálicas de fregado, cuchillo, o polvos ásperos de fregado en el acabado del acero inoxidable pulido. Enjuague el Sartén cuidadosamente con agua caliente y clara. Seque rápidamente para evitar manchas de agua. Frote el control de calor con un trapo húmedo y después séquelo.

4. Sobrecalentamiento persistente puede causar matices azules o negros dentro de su Sartén asociados con el calor. Minerales contenidos en algunas comidas también pueden originar manchas. Para remover tanto los matices de calor como las manchas, prepare una pasta con agua y materiales limpiadores no abrasivos de acero. No utilice un limpiador que contenga blanqueadores de cloro. Aplique la pasta con un trapo o una esponja, y frote suavemente con un movimiento circular. Lave el Sartén nuevamente, enjuague y seque prontamente.

5. Remueva rayaduras menores con un limpiador no abrasivo de acero inoxidable siguiendo las instrucciones indicadas en el número 4 descrito anteriormente. Para evitar rayaduras, no corte, raspe, o pique comida en su Sartén con útiles de cocina afilados.

6. Para eliminar los residuos, llénelo con agua tibia y deje remojar durante 30 minutos. Luego limpie con agua tibia y jabonosa como siempre. También se puede usar un limpiador de acero inoxidable no abrasivo, siguiendo las instrucciones indicadas anteriormente en el Nº 4.

Guía Estándar de Pesos y Medidas

1 taza EE.UU. ..... 8 onzas EE.UU.
..... 16 cucharadas EE.UU.
..... 48 cucharaditas EE.UU.
1 cucharadita EE.UU. ..... ⅓ cucharada EE.UU.
1 cucharada EE.UU. ..... 3 U.S. teaspoons
2 cucharadas EE.UU. ..... 1 onza líquida EE.UU.
4 cucharadas EE.UU. ..... ¼ taza EE.UU.

Conversiones Métricas

Los Equivalentes de Volúmen en Medida Líquida

Las Unidades Usuales en los EE.UU.	El Equivalente Métrico
1 cucharadita	5 mililitros
1 cucharada	15 mililitros
¼ taza	60 mililitros
½ taza	120 mililitros
¾ taza	180 mililitros
1 "gill" (¼ pint)	118.291 mililitros
1 taza	0.236 litro
1 pinta	0.473 litro
1 cuarto	0.946 litro
1 galón	3.785 litros

Los Equivalentes de Volúmen en Medida Seca

Las Unidades Usuales en los EE.UU.	El Equivalente Métrico
1 cucharadita	5 mililitros
1 cucharada	15 mililitros
1 taza	0.275 litros
1 pinta	0.550 litros
1 cuarto	1.101 litros
1 "peck"	8.809 litros
1 "bushel"	35.238 litros

Panqueques de Manzana Fresca

Rinde: De 14 a 18 panqueques

1 taza de harina
1 taza de harina de trigo entero
1 cucharada de azúcar
¾ cucharadita de polvo de hornear
½ cucharadita de substituto de sal
½ cucharadita de canela molida
1½ tazas de suero de leche bajo en grasa
½ cucharadita de soda de hornear
¼ taza de substituto de huevo
4 cucharaditas de aceite de oliva ligero o extra ligero, divididas
1 taza de manzana agria rallada (pelarse si se desea)
½ taza de nueces de nogal finamente picadas

En un recipiente de 3 cuartos combinar las harinas, el azúcar, el polvo de hornear, el substituto de sal y la canela y batir hasta que se mezcle bien.

Precaliente el sartén tapado a 350°F (175°C).

En un medidor de 2 tazas combinar el suero de leche y la soda para hornear, agriegue el substituto de huevo y 1 cucharada de aceite y mezclar bien. Agriegue a los ingredientes secos y revolver rápidamente para que se mezcle. Agriegue a la mezcla la manzana con el jugo que se haya podido acumular y las nueces (la mezcla quedará espesa).

Rociar la cucharadita restante de aceite en el sartén caliente para cubrir ligeramente la superficie de la misma. Con la ayuda de un cucharón, echar al sartén escasamente ¼ de taza de la mezcla y repetir el procedimiento para hacer tres panqueques a la vez. Cocinar los panqueques hasta que los bordes se doren y la mezcla forme burbujas, como por 2 minutos, voltear y cocinar el otro lado hasta que se dore. Transferir a un plato calentado y mantener caliente. Seguir repitiendo hasta que se haya preparado toda la mezcla. Si se desea, se puede servir caliente con jarabe de arce.

Una porción (2 panqueques sin jarabe) contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
210	6.4 g	7.48 g	29.8 g	1.64 g	1.59 mg	176.8 mg

Tostada Francesa

Rinde: 4 porciones

¾ taza de substituto de huevo, o 3 huevos batidos
⅓ taza de leche evaporada desnatada
¼ cucharadita de extracto de vainilla
1/16 cucharaditas de nuez moscada
8 rebanadas (1 pulgada de ancho) de pan francés
1 cucharadita de mantequilla
1 cucharadita de aceite de oliva ligero o extra ligero

Precaliente el sartén tapado a 325°F (165°C).

En un plato hondo batir el substituto de huevo, la leche desnatada, la vainilla y la nuez moscada. Bañar el pan en la mezcla de huevo, voltearlo y remojar el otro lado. Transferir a una fuente.

Agriegue la mantequilla y el aceite al sartén para cubrir la superficie completa. Colocar las rebanadas de pan sobre el sartén en una sola capa. Verter lentamente lo que quede de la mezcla de huevo sobre las rebanadas de pan para que se absorba. Cocinar de 2 a 3 minutos hasta que se dore parejo, voltear y dorar el otro lado de 1 a 2 minutos. Si se desea, se puede servir con salsa de naranja caliente o con jarabe de arce.

Una porción (sin salsas) contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
267	13.4 g	5.81 g	39.1 g	1.97 g	3.81 mg	543 mg

Salsa de Naranja

Rallar la cáscara de una naranja para obtener 1½ cucharadita y reservarlo. Pelar la naranja completa y quitarle toda la médula blanca. Cortar la naranja en rebanadas de ¼ de pulgada de ancho y descartar cualquier membrana gruesa. Picar en trozos gruesos y reservar el jugo que se haya acumulado. En una cacerola pequeña combinar 1 taza de almíbar de maíz ligero, la cáscara de naranja rallada, el jugo y los trozos de naranja y hervir a fuego lento por 5 minutos a temperatura media baja. Agriegue 1 cucharadita de mantequilla. Sírvase caliente. Rinde alrededor de 1½ tazas.

Popurrí de Verduras

Rinde: 6 porciones como plato principal o 10 como plato secundario

1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla grande, cortada horizontalmente a la mitad y en ocho
3 zanahorias grandes, cortadas en trozos de ½ pulgada
½ pimiento rojo grande, sin las semillas, cortado en trozos de 1 pulgada
½ pimiento amarillo grande, sin las semillas, cortado en trozos de 1 pulgada
½ pimiento verde grande, sin las semillas, cortado en trozos de 1 pulgada
½ taza de cebada mediana
3 dientes de ajo, picaditos
2 cucharadas de zumo de limón
¼ cucharadita de pimienta
1 taza de caldo de pollo sin grasa y bajo en sal
3 pastinacas pequeñas, peladas, cortadas a la mitad o en cuatro
6 onzas de coles de Bruselas (como 8 grandes), cortadas a la mitad
8 onzas de bróculi, cortados en trozos de 1 pulgada
8 onzas de coliflor (media cabeza pequeña), cortada en trozos de 1 pulgada
¼ taza de perejil fresco picadito

Precaliente el sartén a 350°F (175°C). Agriegue el aceite y la cebolla y revolver mientras se cuece por 2 minutos. Agriegue las zanahorias y los pimientos y revolver mientras se cocina por 1 minuto. Distribuir la cebada sobre la mezcla de pimientos, agriegue el ajo, el zumo de limón y la pimienta. Revolver para combinar y verter el caldo de pollo por arriba de todo. Colocar encima capas de las pastinacas, las coles de Bruselas, el bróculi y la coliflor. Tapar y cocinar por 2 minutos hasta que comience a escaparse el vapor. Reducir la temperatura a 200°F (95°C). Cocinar tapado de 18 a 20 minutos hasta que la cebada este lista y las verduras estén blandas pero firmes. Distribuir el perejil sobre las verduras y revolver para combinar. Sírvase caliente.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
150	5.65 g	3.4 g	28.3 g	8.8 g	0.83 mg	68.2 mg

Col Morada Agridulce con Manzanas

Rinde: De 4 a 6 porciones

1 cabeza pequeña de col morada, como 2 libras, picada gruesamente
1 taza de cebollas picadas gruesamente
2 manzanas agrias grandes, peladas, sin corazón y cortadas en trozos de 1 pulgada
½ taza de vinagre de vino tinto
¼ taza de azúcar morena sólidamente llena
¼ cucharadita de pimienta recién molida
½ cucharadita de substituto de sal, o al gusto

Precaliente el sartén tapado a 300°F (150°C). Agriegue el col, las cebollas, las manzanas, el vinagre, el azúcar morena y la pimienta y revolver para combinar. Tapar y cocinar hasta que el vapor comience a escaparse. Reducir la temperatura a 225°F (105°C) y cocinar de 17 a 20 minutos hasta que la col esté blanda pero firme. Agriegue el substituto de sal y revolver para combinar. Sírvase caliente.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
141	3.04 g	0.77 g	35.5 g	7.39 g	0 mg	23.8 mg

Arroz Frito con Verduras

Rinde: De 4 a 6 porciones

2 cucharadas de aceite de oliva, divididas
½ taza de substituto de huevo o 2 huevos ligeramente batidos
2 tazas bien llenas de col de Napa rebanada
2 tazas de brotes tiernos de soya
⅓ taza de zanahorias ralladas
5 cebollines rebanados, separar la parte blanca de la verde
3 tazas de arroz cocinado (1 taza de arroz crudo)
½ taza de guisantes pequeñitos congelados, descongelados
1 cucharada de salsa de soya baja en sodio
2 cucharadas de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio

Precaliente el sartén tapado a 300°F (150°C). Agriegue 2 cucharadas de aceite para cubrir el centro del sartén y verter el substituto de huevo en el centro del sartén. Levantar la porción cocida con una espátula para que la porción cruda se corra hacia la superficie caliente. Cuando esté casi listo, voltear el revoltillo en una o dos piezas y cuando se haya cocido transfiérase a un plato para enfriarlo.

Agriegue el resto de las 4 cucharaditas de aceite y cubrir la superficie. Freir y revolver la col, el brote tierno de soya, la zanahoria y las partes blancas de los cebollinos por 2 ó 3 minutos hasta que la col esté flácida. Agriegue el arroz y los guisantes, revolver para combinar y para despegar los amontonamientos que haya. Rociar con la pimienta, la salsa de soya, el caldo de pollo y las partes verde de los cebollines y volver a revolver. Tapar y reducir la temperatura a 225°F (105°C) y cocinar por alrededor de 3 minutos hasta que el arroz se haya calentado bien.

Entretanto, cortar el revoltillo de huevos en pequeñas y delgadas franjas. Antes de servir, agriegue el revoltillo a la mezcla de arroz, revolver para combinar y servir.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
273	9.89 g	7.78 g	41.3 g	2.7 g	0.38 mg	176 mg

Arroz Pilaf

Rinde: De 6 a 8 porciones

4 cucharaditas de aceite de oliva
½ taza de cebolla picada
½ taza de apio finamente picado
3 cucharadas de pimiento verde finamente picado
3 cucharadas de pimiento rojo finamente picado
1 diente de ajo picadito
3 tazas de arroz no pulimentado cocinado (1 taza de arroz crudo)
1 taza de arroz de la India cocinado (como ⅓ taza de arroz crudo)
½ taza de guisantes verdes pequeñitos congelados, descongelados
½ cucharadita de substituto de sal
¼ cucharadita de pimienta recién molida
¼ taza de perejil fresco picado

Precaliente el sartén tapado a 300°F (150°C). Agriegue el aceite y saltear la cebolla y el apio por 2 minutos. Agriegue los pimientos y el ajo y saltearlos por 2 minutos. Agriegue los dos tipos de arroz y los guisantes, revolver para combinar y para despegar cualquier amontonamiento de arroz. Tapar y cocinar por 3 minutos hasta que se haya calentado bien. Sazonar con el substituto de sal y la pimienta, agriegue el perejil y revuelva para combinar. Sírvase caliente como plato secundario con pescado, pollo, chuletas o jamón.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
131	3.03 g	3.42 g	22.5 g	2.5 g	0 mg	24.9 mg

Ideas:

Preparar el Arroz Pilaf como comida de un solo plato al simplemente agriegue una taza de frijoles cocinados (escurridos), pollo, camarones, cerdo o jamón magro. Agriegue junto con los pimientos y continuar con la receta.

Ratatouille

Rinde: De 6 a 8 porciones

2 cucharadas divididas de aceite de oliva
1 cebolla amarilla grande cortada horizontalmente y en ocho
1 berenjena pequeña, como de 12 onzas, pelada y cortada en trozos de ¾ pulgada
2 cucharadas de zumo de limón
2 dientes de ajo grandes picados
2 zapapillos italianos pequeños, rebanados
1 pimiento rojo mediano, sin las semillas, cortado en piezas de ¾ pulgada
1 pimiento verde mediano, sin las semillas, cortado en piezas de ¾ pulgada
3 tomates grandes, pelados y en cuadritos, o 1 lata (15 oz.) de tomates en cuadritos sin sal
¼ cucharadita fresca de pimienta recién molida
½ cucharadita de substituto de sal, opcional
¼ taza de perejil fresco picado

Precaliente el sartén tapado a 300°F (150°C). Agriegue 1 cucharada de aceite y saltear las cebollas como por 2 minutos hasta que estén transparentes. Agriegue la berenjena y revolver para combinar. Distribuir la cucharada restante de aceite y el zumo de limón sobre la berenjena, cocinar y revolver por un minuto. Agriegue el ajo, los zapapillos, los pimientos, los tomates y la pimienta y revolverlos para combinar. Tapar el sartén y bajar la temperatura a 225°F (105°C) y cocinar por 20 minutos hasta que las verduras se ablanden. Probarlo y agriegue el substituto de sal si fuera necesario. Agriegue el perejil, revolver y servirlo caliente.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
83.7	1.97 g	4.37 g	11.3 g	3.05 g	0 mg	13.0 mg

Lasagna en el Sartén

Rinde: De 8 a 10 porciones

1 ½ libras de carne de res magra molida o de pavo molido
⅔ taza de cebolla picada
¼ taza de pimiento verde picado
2 dientes grandes de ajo picadito
8 onzas de hongos frescos rebanados, opcional
12 onzas de queso ricota sin grasa
½ taza, dividida, de queso parmesano rallado
3 cucharadas de perejil fresco picadito
1 lata (15 onzas) de tomates en cuadritos sin sal, escurridos
1 lata (15 onzas) de salsa de tomate sin sal
1 lata (6 onzas) de pasta de tomate sin sal
1 cucharadita llena de azúcar morena, o al gusto
1 cucharada de sazón de hierbas italianas sin sal
1 paquete (8 onzas) de fideos de lasagna crudos
12 onzas de queso mozarela bajo en grasa, rallado

Precaliente el sartén tapado a 325°F (165°C). Cocinar la carne por 3 minutos mientras se va partiendo en pequeños pedazos con una cuchara. Agriegue la cebolla, el pimiento y el ajo y cocinarlo revolviendo frecuentemente, como por 5 minutos, hasta que la cebolla esté blanda. Escurrir si fuese necesario y pasar la mezcla de la carne a un recipiente. En la misma sartén distribuir los hongos, tapar y cocinar al vapor por 3 minutos. Apague la hornilla y freir y revuelva los hongos por un minuto. Pasar los hongos y cualquier líquido a un plato.

En un recipiente mediano echar el queso ricota, ¼ de taza de queso parmesano y el perejil y reservarlo.

En un recipiente mediano combinar los tomates, la salsa de tomate, la pasta de tomate, el azúcar y las hierbas italianas. Distribuir un tercio de la mezcla de tomate en el fondo del sartén, topar con la mitad de los fideos y partirlos para que quepan en una sola capa. Distribuir el queso ricota sobre los fideos, formar una capa de la mitad de los hongos, la mezcla de la carne y un tercio de la salsa de tomate. Proceder a formar otra capa de los fideos, la salsa de tomate, la carne y los hongos. Topar con los quesos mozarela y parmesano, tapar y hornear a 225°F (105°C), de 40 a 45 minutos, hasta que los fideos estén blandos (para verificación, usar la punta de un cuchillo afilado).

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
535	41.1 g	31.2 g	22.4 g	3.3 g	111 mg	427 mg

Piza

Rinde: 6 porciones

1 cucharadita de aceite de oliva
1 paquete (6 onzas) de mezcla de piza, preparada según las instrucciones del paquete
⅔ taza de salsa de piza baja en sodio
2 onzas de salchicha italiana rebanada, como ½ taza
1 ½ tazas de queso mozarela bajo en grasa
½ cebolla pequeña rebanada finamente y separada en aros
¼ taza de pimiento rojo o verde finamente picado
¼ taza de aceitunas negras rebanadas y bien escurridas
¼ queso parmesano rallado

Cubrir el fondo y una pulgada de los lados del sartén con aceite de oliva.

En una superficie que haya sido ligeramente cubierta con harina, enrollar la mezcla de la piza en un círculo de 11 ½ pulgadas, en el centro del sartén, moldear la mezcla ¼ de pulgada alrededor de las superficies de los lados. Distribuir la salsa sobre la masa completa y agriegue la salchicha italiana sobre la salsa. Rociar el queso uniformemente sobre la salchicha, rematar con la cebolla, el pimiento, las aceitunas y el queso parmesano. Tapar el sartén y cocinar a 275°F (135°C) por 15 minutos. Usar dos espátulas para pasar cuidadosamente la piza a la tabla de cortar y dividirla en porciones individuales.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
296	14.0 g	18.8 g	18.3 g	1.5 g	27.7 mg	685 mg

La Salsa de la Piza:

En un recipiente batir 1 lata (15 onzas) de salsa de tomate sin sal, 1 lata (6 onzas) de pasta de tomate sin sal, 2 cucharaditas de sazón de hierbas italianas sin sal, ½ cucharadita (cada uno) de cebolla granulada, semillas de hinojo machacadas y ajo granulado, más 1/16 cucharaditas, o al gusto, de pimienta roja molida (pimienta de cayena).

Pollo y Bróculi Fritos y Revueltos

Rinde: 4 porciones

1 libra de pechugas de pollo sin pellejo y deshuesadas, parcialmente descongeladas
1 ¼ libras de bróculi fresco
6 cebollinos cortados en trozos de ½ pulgada, cortar la parte verde delgadamente
4 onzas (como 1 ½ tazas) de hongos frescos rebanados
3 dientes de ajo picaditos
1 cucharadita de jengibre fresco picadito
2 cucharadas de salsa soya baja en sodio
⅓ taza de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio, o agua
2 cucharaditas de maicena

Rebanar las pechugas en franjas delgadas y como de ½ x 2 x ⅛ de pulgada de ancho. Cortar los brotes del bróculi de la cabeza y cortar a la mitad los que sean grandes. Pelar el tallo, cortarlo en trozos de ¼ x ½ pulgada y reservarlos.

Precaliente el sartén tapado a 375°F (190°C). Agriegue el pollo y freirlo revolviendo hasta que no esté rosado. Agriegue los tallos y los brotes de bróculi, las partes blancas de los cebollines, los hongos, el ajo y el jengibre y freirlos revolviendo hasta que los hongos estén opacos y las verduras estén media cocinadas, como por tres minutos. Rociar la salsa de soya sobre todo y revolverlo bien. Reducir la temperatura a 250°F (120°C), tapar el sartén y cocinar al vapor por 2 minutos hasta que el bróculi esté blando pero firme (no sobrecocinar).

Entretanto, en un recipiente pequeño batir la maicena en el caldo de pollo y verter en la mezcla del pollo y el bróculi. Cocinar y revolver constantemente hasta que esté transparente y la mezcla se haya cubierto. Servir caliente y con arroz no pulimentado si se desea.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
194	32.3 g	2.24 g	12.6 g	5.03 g	66 mg	374 mg

Pollo con Mostaza y Miel

Rinde: 6 porciones

6 mitades de pechugas de pollo (de 5 a 6 onzas cada una) deshuesadas y sin pellejo
⅔ taza de mostaza Dijon
2 dientes de ajo picaditos
1 cebolla amarilla grande, cortada a la mitad verticalmente y rebanada, como 1 ½ tazas
½ taza de miel
¼ taza de agua fría
1 cucharada de maicena
1 cucharada de perejil fresco cortado finamente

Precaliente el sartén tapado a 350°F (175°C). Colocar las pechugas en el sartén caliente con la parte más lisa hacia abajo (al principio se pegará) y en una sola capa. En una taza combine la mostaza y el ajo, dividir y distribuir una porción sobre cada mitad de las pechugas. Topar con las rebanadas de cebolla y cubrirlas con la miel. Tapar e inmediatamente reducir la temperatura a 250°F (120°C) y cocinar de 18 a 20 minutos hasta que estén hechas (185°F [85°C] en el termómetro de la carne).

Entretanto, mezclar la maicena en el agua hasta que se disuelva. Remover las pechugas a un plato y cubrir con la tapa del sartén para mantenerlas caliente. Aumentar la temperatura a 350°F (175°C), cocinar hasta que el caldo comience a burbujear. Agriegue la mezcla de la maicena y revolver constantemente mientras se cuece hasta que se espese. Volver a poner las pechugas en el sartén con el lado dorado hacia arriba y agriegue parte de la salsa sobre cada pieza con una cuchara. Rociar con perejil y si se desea, servir desde el sartén.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
271	29.7 g	3.95 g	31.3 g	1.11 g	68.4 mg	746 mg

Idea:

Rebanar las sobras de las pechugas de pollo en contra de la fibra a un ancho de ⅛ ó ¼ de pulgada. En una sartén pequeña a temperatura baja, tapar y volver a calentar las rebanadas de pollo con la salsa que haya sobrado y servirlo sobre panecillos o pan de grano entero.

Camarones a lo Criollo

Rinde: De 4 a 6 porciones

⅓ taza de vino blanco, o caldo de pescado o pollo desgrasado
1 taza de cebolla gruesamente picada
2 tallos grandes de apio rebanados
⅓ taza de pimientos rojos cortados
⅓ taza de pimientos amarillos cortados
⅓ taza de pimientos verdes cortados
4 dientes de ajo grandes, picaditos
4 tomates maduros medianos, pelados y en cuadritos
2 hojas de laurel a la mitad
De ½ a 1 cucharadita de sazón de mariscos sin sal, como Old Bay o Chesapeake Bay
¼ cucharadita de pimiento
De 2 a 3 gotas de salsa picante, opcional
1 libra de camarones frescos medianos, pelados y sin la vena

Precaliente el sartén tapado a 325°F (165°C). Agriegue el vino, la cebolla, el apio, los pimientos, el ajo, los tomates, las hojas de laurel, la sazón de mariscos y la pimienta. Tapar y cuando comience a escaparse el vapor reducir la temperatura a 225°F (105°C). Cocinar entre 8 y 10 minutos hasta que las verduras estén blandas pero firmes. Agriegue la salsa picante y los camarones y cocinarlo por 2 minutos. Destapar y apagar la hornilla para dejarlo reposar de 4 a 6 minutos, dependiendo de la cantidad, hasta que los camarones estén hechos (de un rosado brillante por todos lados). Asegurarse de no sobrecocinarlo. Sacar y descartar las hojas de laurel y servir el plato caliente con arroz.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
166	20.6 g	2.24 g	14.2 g	3.34 g	138 mg	164 mg

Salmón con Ajo y Limón

Rinde: 6 porciones

2 ½ libras de filetes de salmón cortados para 6 porciones
6 dientes grandes de ajo picaditos
½ taza de zumo de limón fresco
¾ cucharita de condimento de eneldo y algas (dillweed)
6 tajadas de limón

Precaliente el sartén tapado a 325°F (165°C). Distribuir el salmón con la parte de la piel hacia el fondo del sartén caliente y en una sola capa. Rociar el condimento de eneldo y algas. Tapar, reducir la temperatura a 225°F (105°C) y escalfar de 8 a 12 minutos, dependiendo de la anchura del salmón. Con una cuchara echar parte del líquido del escalfado sobre cada filete, adornar con las tajadas de limón y servirlo caliente.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
281	37.8 g	12.1 g	3.72 g	0.45 g	104 mg	84.3 g

Ternera a la Parmesana

Rinde: 4 porciones

⅔ taza de leche evaporada desnatada, dividida
¾ taza de queso parmesano rallado, dividido
¼ taza de harina
½ cucharadita de sazón de hierbas italianas sin sal, o al gusto
¼ cucharadita de pimienta recién molida
2 cucharadas de aceite de oliva
4 bistecs de ternera deshuesados, como de ½ pulgada de ancho, de 6 u 8 onzas cada uno
½ taza de cebolla picada
1 lata (8 onzas) de salsa de tomate sin sal

Precaliente el sartén tapado a 350°F (175°C).

Verter ⅓ taza de leche desnatada en un plato hondo. En un recipiente o un molde redondo para hornear batir ¼ taza de queso parmesano, la harina, las hierbas y la pimienta. Bañar los bistecs en la leche dejando gotear el exceso de cada uno y espolvorear en la mezcla de harina para que ambos lados se cubran. Irlos colocando sobre un plato cubierto con papel encerado hasta que todos estén listos.

Agriegue aceite al sartén para cubrir la superficie. Colocar los bistecs en el sartén caliente en una sola capa e inmediatamente distribuir la cebolla alrededor y sobre los bistecs de ternera. Tapar, reducir la temperatura a 225°F (105°C) y hornear por 15 minutos.

Entretanto, en un recipiente pequeño, batir el resto del tercio de taza de leche, la salsa de tomate y el resto de la media taza de queso y echarlo sobre los bistecs con una cuchara. Tapar el sartén y hornear de 10 a 15 minutos o hasta que estén blandos.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
639	70.9 g	30.3 g	17.4 g	1.42 g	272 mg	562 mg

Jarrete de Ternera a la Brasa

Rinde: 6 porciones

6 trozos de jarrete de ternera, como de 1 ½ pulgada de ancho, de 10 onzas cada una
1 cebolla amarilla grande, cortada verticalmente a la mitad y rebanada
1 libra de hongos frescos rebanados
6 dientes de ajo picaditos
2 cucharaditas de romero fresco picadito
½ cucharadita de substituto de sal
½ cucharadita de pimienta recién molida
De 1 ½ a 2 ½ tazas de caldo de pollo desgrasado y bajo en sodio
2 tazas de tomates frescos picados, o 1 lata (15 onzas) de tomates en cubitos y sin sal
¼ taza de vino seco blanco, opcional
1 cucharada de maicena, opcional

Precaliente el sartén tapado a 325°F (165°C). Colocar en una sola capa los trozos de jarrete de ternera en el sartén caliente y seca, tapar y dorar bien como por 6 minutos. La carne se pegará pero se desprenderá cuando esté dorada. Voltear la carne por el otro lado, taparla y dorar el otro lado por 3 minutos. Agriegue la cebolla, los hongos, el ajo y el romero picadito, cocinarlo y revolverlo como por 2 minutos. Rociar con el substituto de sal y la pimienta. Agriegue 1 ½ taza de caldo de pollo, dejar que hierva mientras se revuelve constantemente y se raspan los trocitos del dorado. Agriegue los tomates, tapar y cuando el vapor comience a escaparse reducir la temperatura a 250°F (120°C). Cocinar de 35 a 45 minutos y agriegue más caldo de pollo si fuese necesario. Destapar el sartén y agriegue el vino. Cocinar destapado como por 20 minutos hasta que la ternera esté blanda. Si se desea, disolver la maicena en ¼ taza de caldo de pollo frío y agriegue a la salsa mientras se revuelve constantemente hasta que se haya ligeramente espesado.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
315	28.8 g	15.3 g	15.2 g	2.72 g	96.5 mg	231 mg

Res a lo Stroganoff

Rinde: De 4 a 6 porciones

1 libra de bistec de solomillo, como de ½ pulgada de ancho, parcialmente congelados
8 onzas de hongos frescos rebanados
⅔ taza de cebolla picada gruesamente
1 ¼ tazas de caldo de res desgrasado y bajo en sodio
1 diente de ajo grande picadito
1 taza de crema agria desgrasada
3 cucharadas de harina
1 cucharada de rábano picante embotellado, o al gusto
1 cucharada zumo de limón fresco
8 onzas de fideos sin yemas, cocinados

Rebanar el bistec en franjas delgadas como de 2 x ½ x ⅛ pulgada de ancho.

Precaliente el sartén a 325°F (165°C). Agriegue la carne, cocinarla y revolverla hasta que se dore, separando la carne en trozos mientras se revuelve. Agriegue la cebolla y los hongos revolviendo mientras se cocina por un minuto. Verter el caldo de res y raspar los trocitos dorados de la superficie. Tapar y cocinar de 5 a 6 minutos.

Entretanto, mezclar la harina en la crema agria hasta que quede uniforme. Reducir la temperatura a 250°F (120°C) y agriegue la crema agria y el rábano picante en la mezcla de la carne. Cocinar mientras se revuelve frecuentemente hasta que se espese. Agregue el zumo de limón y caliéntelo bien. Servirlo sobre fideos.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
345	35.5 g	8.21 g	29.6 g	1.78 g	80.8 mg	119 mg

Carne de Res Asada

Rinde: 6 porciones

2 ¼ libras de solomillo o de asado de paletilla de res, como de 2 pulgadas de ancho
¼ cucharadita de pimienta recién molida
1 cebolla blanca pequeña cortada en tajadas gruesas
1 tallo de apio cortado en trozos de 1 pulgada, opcional
6 papas rojas medianas lavadas con cepillo
6 zanahorias medianas cortadas a la mitad
1 cucharada de vinagre balsámico, opcional

Precaliente el sartén tapado a 350°F (175°C). Colocar la carne en el sartén caliente, tapar y cocinar como por 6 minutos hasta que se dore. La carne se pegará pero se desprenderá cuando se dore. Proceder a voltear la carne, taparla y dorar el otro lado por tres minutos. Rociar con pimienta y distribuir la cebolla y el apio sobre la carne. Tapar y reducir la temperatura a 225°F (105°C) y cocinar por 45 minutos. Ordenar las papas y los trozos grandes de zanahoria alrededor del asado y colocar las partes más delgadas de la zanahoria sobre el asado. Tapar y cocinar de 40 a 50 minutos hasta que la carne y verduras se ablanden. Cortar la carne en contra del grano y ordenarla con las verduras en una fuente calentada. Agriegue el vinagre al jugo del sartén y verter sobre las rebanadas de carne.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
631	50 g	31.6 g	34.7 g	4.64 g	153 mg	146 mg

Cerdo a la Picata

Rinde: 4 porciones

1 ¼ libras de solomillo de cerdo rebanado a un ancho de ¼ pulgada y machacado
¼ cucharadita de substituto de sal, o al gusto
⅛ cucharadita de pimienta
3 cucharadas de zumo de limón
3 cucharadas de perejil fresco picadito

Precaliente el sartén tapado a 325°F (165°C).

Secar a golpecitos los medallones de cerdo con papel toalla. Dorar el cerdo como por uno o dos minutos por cada lado, pasarlo a un recipiente y mantenerlo caliente. Agriegue el zumo de limón y el perejil al jugo del sartén y raspar los trocitos del dorado con una cuchara de madera. Apagar la hornilla, volver a poner el cerdo en el sartén y echar la mezcla de limón y perejil sobre cada una de las piezas con una cuchara. Tapar y dejar reposar por dos minutos hasta que se caliente bien. Servir de inmediato.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
293	40.6 g	13 g	0.97 g	0.18 g	112 mg	74.9 mg

Manzanas Horneadas

Rinde: 6 porciones

½ taza bien llena de azúcar morena
5 cucharadas de zumo de limón fresco
1 cucharadita de jengibre fresco picadito, o ½ cucharadita de canela molida, opcional
6 ó 7 manzanas agrias medianas, con la cáscara, con los extremos cortados planos, cortadas horizontalmente a la mitad y sin el corazón

Precaliente el sartén tapado a 250°F (120°C). Agriegue el azúcar morena, el zumo de limón y el jengibre, mezclarlo bien y distribuir sobre la superficie. Ordenar las mitades de manzana en una sola capa en la mezcla de azúcar. Tapar y cocinar por 8 minutos. Reducir la temperatura a 225°F (105°C). Voltear con mucho cuidado cada una de las mitades de manzana, taparlas y cocinarlas de 5 a 8 minutos hasta que estén blandas pero firmes. Servirlas caliente como postre, con yogur congelado desgrasado o con crema batida desgrasada, o como plato secundario con cerdo, pollo o venado.

Una porción (sin acompañamiento) contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
144	0.36 g	0.6 g	37.5 g	3.23 g	0 mg	4.89 mg

Curruscante de Melocotón y Arándanos

Rinde: De 8 a 10 porciones

¾ taza de avena de cocción rápida (no la instantánea)
⅔ taza bien llena de azúcar morena
½ taza de harina de trigo entero
2 cucharadas de mantequilla suavizada
6 tazas de melocotones (duraznos) frescos rebanados, o 1 paquete (20 onzas) de melocotones rebanados congelados, parcialmente descongelados
2 tazas de arándanos frescos, o 1 paquete (12 onzas) de arándanos congelados, parcialmente descongelados
1 cucharada de zumo de limón
½ taza de azúcar
1 cucharada de harina
¼ cucharadita de nuez moscada
Canela al gusto
½ taza de almendras en tiritas tostadas

Precaliente el sartén tapado a 400°F (205°C). Tostar la avena en el sartén seca y destapada, revolviendo ocasionalmente al cocinarla, como por 6 minutos, hasta que tenga un color dorado claro. Reducir la temperatura a 325°F (165°C), pasar la avena a un recipiente pequeño y dejarla enfriar. Agriegue el azúcar morena y la harina de trigo completo a la avena y mezclarlo bien. Cortar la mantequilla, mezclarla bien y reservarla.

Combinar los melocotones y los arándanos en el sartén, rociarlos con el zumo de limón y mezclarlo bien. En una taza mezclar y batir bien el azúcar, la harina y la nuez moscada. Echarlo sobre la fruta y revolver para que se cubra. Tapar el sartén y cocinar a 325°F (165°C) por 18 minutos, hasta que los melocotones estén blandos pero firmes. Rociar la mezcla de la avena reservada sobre la fruta, espolvorear ligeramente con la canela y topar con las almendras. Reducir la temperatura a 225°F (105°C) y cocinar sin la tapa por 7 minutos. Apagar la hornilla y dejar reposar, sin la tapa, por 10 minutos. Servir caliente acompañado de yogur de vainilla desgrasado o topar con crema batida desgrasada.

Una porción (sin acompañamientos) contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
234	3.7 g	7.01 g	42.3 g	3.9 g	6.9 mg	34 mg

Bizcocho de Piña Invertido

Rinde: De 8 a 12 porciones

1 paquete (18 onzas) de mezcla de pastel amarillo o de piña
½ taza de substituto de huevo, o 2 huevos
1 lata (20 onzas) de rebanadas de piña, escurridas, reservar el jugo
3 cucharadas de margarina o de mantequilla
3 cucharadas bien llenas de azúcar morena
1 cucharada de almíbar de maíz blanco
Cerezas maceradas en marasquino, escurridas y a la mitad, opcional
Tope de crema batida y desgrasada congelada, descongelada en refrigerador, opcional

Nota: Es importante tener todos los ingredientes preparados según se listan y a la mano antes de comenzar a hacer esta receta.

En un recipiente grande combinar la mezcla del pastel y el substituto de huevo. Combinar el jugo de piña reservado con suficiente agua para hacer una taza de líquido y agriegue a la mezcla. Con una licuadora eléctrica batir a velocidad baja por 2 minutos hasta que quede bien batido y raspar lo que se pegue a los lados, según sea necesario.

Precaliente el sartén a 325°F (165°C). Derretir la mantequilla, agriegue el azúcar morena y el almíbar y mezclar bien. Ordenar los redondeles de piña en la mezcla de azúcar morena para que cubran el fondo del sartén (cortarlos para que quepan si hiciera falta). Colocar la mitad de la cereza en el medio de cada redondel, con la parte cortada hacia arriba. Con una cuchara verter con mucho cuidado la mezcla sobre los redondeles de piña, tapar el sartén y hornear por 5 minutos. Apagar la hornilla y dejarlo reposar, tapado, por 15 minutos. No debe levantarse la tapa en ningún momento mientras se está horneando. Destapar e invertir una bandeja sobre el sartén. Con la ayuda de agarraderas para cazuelas calientes invertir con cuidado el sartén y la bandeja. Levantar el sartén directamente hacia arriba y dejar que el bizcocho se enfríe. Si se desea, puede servirse con un tope de crema batida.

Una porción contiene:

Cal	Prot	Grasa	Carb	Fibra	Col	Sodio
265	4.14 g	8.7 g	43.5 g	0.78 g	29.7 mg	308 mg

Nous vous félicitons …

Nous vous félicitons d'avoir acheté le poêlon électrique en acier inoxydable et à centre d'huile ! Des techniques de pointe nous permis de vous fournir un ustensile de cuisson perfectionné, en acier inoxydable, parfait pour griller à la poêle, rôtir, cuire à la chinoise, braiser, cuire en ragoût, cuire au four, et mijoter.

La conception novatrice de ce poêlon électrique répartit uniformément la chaleur dans le fond et autour des parois pour empêcher que les aliments ne collent ou ne brûlent. Comme le poêlon retient la chaleur, il est tout indiqué pour le service à table ou en buffet.

Veuillez prendre un moment pour vous familiariser avec les nombreux avantages de votre poêlon. Lisez attentivement les instructions du livret pour vous assurer d'utiliser le poêlon comme il faut et d'en exploiter toutes les possibilités. Puis découvrez à quel point il est facile de vous en servir et essayez les recettes conçues à votre intention. Les recettes proposées sont représentatives des divers modes de cuisson possibles avec le poêlon.

Le poêlon est un article de fabrication soignée qui ne nécessite d'autre entretien que le nettoyage. Si des réparations s'avéraient nécessaires, veuillez en charger nos experts. Si vous tentez de réparer vous-même l'appareil, il peut subir des dégâts non visés par la garantie et risquer de vous blesser.

En quelques heures d'utilisation, vous découvrirez à quel point il est facile de cuisiner avec votre poêlon. Bonne cuisine!

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

Quand vous utilisez un appareil électrique, vous devez toujours prendre des précautions élémentaires de sécurité, notamment :

1. Lisez toutes les instructions.
2. Ne touchez pas de surfaces chaudes. Utilisez les poignées et les boutons. N'utilisez pas l'appareil si les poignées ne sont pas à leur place.
3. Pour vous protéger contre les risques électriques, n'immergez pas le cordon, ni la fiche, ni le thermostat dans de l'eau ou un autre liquide.
4. Cet appareil ne doit pas être utilisé par les jeunes enfants ni les personnes infirmes sans surveillance.
5. Débranchez le poêlon de la prise quand il ne sert pas et avant le nettoyage. Laissez-le refroidir avant d'y monter ou d'en démonter des pièces.
6. N'utilisez aucun appareil ménager dont le cordon ou la fiche est endommagé, après qu'il fonctionne mal ou a été endommagé. Retournez-le pour un examen et, le cas échéant, pour des réparations (voyez l'adresse sur la 3e page de couverture).
7. L'utilisation d'accessoires non recommandés par le fabricant de l'appareil peut causer des blessures.
8. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
9. Ne laissez pas le cordon pendre du bord de la table ou du comptoir, ni toucher de surfaces chaudes.
10. Ne placez pas l'appareil sur un élément chaud, ni à sa proximité, ni non plus dans un four chauffé.
11. Faites preuve d'une extrême prudence pour déplacer un appareil ménager qui contient de l'huile chaude ou tout autre liquide chaud.
12. Fixez toujours en premier la fiche à l'appareil, puis branchez le cordon sur la prise murale. Pour déconnecter, pressez la touche OFF (hors circuit), puis enlevez la fiche de la prise murale.
13. L'appareil possède une fiche polarisée (une des lames en est plus large que l'autre). Cette fiche ne s'adapte que d'une seule façon dans une prise polarisée, ce qui réduit les risques de choc électrique. Si la fiche ne se loge pas à fond dans la prise, tournez-la. Si elle ne s'y loge toujours pas comme il faut, faites appel à un électricien qualifié. **NE TENTEZ ABSOLUMENT PAS DE MODIFIER LA FICHE.**
14. Réservez l'appareil à l'usage ménager.
15. Ne touchez pas à la soupape de décompression située à l'arrière de la poignée. Si de l'huile fuit du dessous des poignées ou de toute partie du poêlon, n'utilisez pas l'appareil. Pour des réparations, reportez-vous à la garantie.
16. Après avoir nettoyé l'appareil, l'admission (l'endroit où le raccord électrique est branché) doit être parfaitement sec avant de pouvoir à nouveau utiliser l'appareil.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

Consignes de securite

1. Vérifiez les poignées du poêlon et serrez toute vis qui se serait desserrée.
2. La soupape de décompression du «centre d'huile» unique en son genre est protégée par la poignée. Il importe que les poignées soient toujours à leur place. N'utilisez le poêlon que si les poignées y sont bien fixées.
3. Si on a laissé tomber le poêlon ou si les poignées en sont cassées, vérifiez si la soupape de décompression n'est pas abîmée. Si des pièces s'y sont délogées ou si vous remarquez une fuite d'huile du dessous de la poignée, communiquez avec votre marchand (voyez l'adresse à la 3e page de couverture) pour faire réparer l'appareil. Ne touchez en aucun cas à la soupape de décompression.
4. Avant de connecter le thermostat, séchez toujours à fond l'extérieur du poêlon.
5. N'immergez jamais le poêlon chaud dans de l'eau. Laissez toujours refroidir le poêlon avant le nettoyage.
6. L'appareil possède une fiche polarisée qui ne s'adapte que d'une seule façon dans une prise polarisée, ce qui réduit le risque de choc électrique.
7. Un cordon court est fourni. Vous risquez moins de vous emmêler ou de trébucher qu'en présence d'un cordon long. Nous déconseillons les rallonges.

Avantages

Construction en acier inoxydable – L'acier en acier inoxydable, dur et poli, résiste à la formation de piqûres, de fissures et d'écailles. Facile à nettoyer, le poêlon conservera sa magnifique apparence pendant de longues années.

Extraordinaire centre d'huile – Diffusion rapide et uniforme de la chaleur sur toute la surface de cuisson, sans points chauds, grâce à une huile conductrice spéciale logée entre des couches d'acier inoxydable de haute qualité. Il s'agit du meilleur système de conduction thermique qui soit.

Thermostat à bloc tactile – Facilite la sélection de la température. La minuterie incorporée vous permet de choisir la durée de cuisson (jusqu'à 12 heures) et le poêlon se met automatiquement hors circuit. À tout moment de la cuisson, vous pouvez changer la température et la durée de cuisson.

Immersion intégrale – Après avoir enlevé le thermostat à bloc tactile, vous pouvez facilement laver le poêlon dans l'évier ou le placer dans le lave-vaisselle. L'eau ne peut pas endommager l'élément chauffant, scellé au-dessous de la surface de cuisson, protégé contre l'humidité et la corrosion.

Emmagasine la chaleur – De la cuisine à la table, les aliments restent chauds! Le centre d'huile conserve la chaleur longtemps après le débranchement du poêlon. Sur la table, la nourriture reste à la température voulue. Sans le désagrément d'un cordon.

Utilisation et entretien

1. Avant la première utilisation, enlevez le thermostat. Lavez le poêlon et le couvercle dans de l'eau savonneuse chaude à laquelle vous aurez ajouté une tasse de vinaigre par gallon [4 litres] d'eau. Vous enlevez ainsi toutes traces d'huiles de fabrication et de pâtes à polir. Rincez dans de l'eau limpide et tiède et séchez bien avec un linge doux et propre. **Mise en garde : Enlevez toujours le thermostat à bloc tactile avant d'immerger le poêlon dans de l'eau.**
2. Avant de brancher la thermostat, séchez toujours complètement l'extérieur du poêlon.
3. Pour obtenir les meilleurs résultats possibles, reportez-vous au guide de température ou utilisez la température spécifiée dans la recette.
4. Une fois le faitout mis hors circuit, débranchez le cordon de la prise. Pour apporter le faitout à la table pour servir, enlevez le thermostat, en la manipulant avec grand soin car elle sera brûlante. Il importe de poser le thermostat chaude sur une surface à l'épreuve de la chaleur pour éviter d'endommager le dessus de la table ou du comptoir. Si vous ne servez pas la nourriture à partir du faitout, laissez-le refroidir avant d'enlever le thermostat.
5. Laissez refroidir le poêlon avant de l'immerger dans de l'eau pour le nettoyage. N'immergez pas le thermostat.
6. Voyez les instructions complètes d'utilisation et de nettoyage qui suivent.
7. Avant la première utilisation, veuillez retirer la mince pellicule protectrice qui couvre le panneau de commande de chaleur.

Mode d'emploi

1. Insérer le régulateur de chaleur automatique dans l'appareil. Brancher dans une prise électrique. Dès que l'appareil est branché, un voyant rouge s'allume sur le côté droit de l'affichage. ⚠ **ATTENTION :** Toujours faire fonctionner l'appareil à une distance d'au moins 10 cm (4") du mur.
2. Pour régler la température souhaitée, appuyer et relâcher la touche de température (la température par défaut clignotera) puis appuyer sur la flèche vers le haut ou vers le bas jusqu'à affichage de la température souhaitée. Pour sélectionner la température par défaut de150 °F (65 °C), appuyer sur la touche de température une seconde fois. Si aucune température n'est réglée, l'affichage clignotera pendant 2 minutes et s'arrêtera automatiquement. Appuyer par pulsion sur la flèche vers le haut ou vers le bas permettra de régler la température par incréments de 5 degrés ; appuyer sur la touche et la maintenir enfoncée permettra de la régler par incréments de 25 degrés Fahrenheit (10 degrés Celsius). Tandis que l'appareil préchauffe pour arriver à la température souhaitée, le voyant (rouge sur le côté gauche de l'affichage numérique) clignotera par intermittence. Toujours préchauffer l'appareil (de 4 à 6 minutes), sauf si la recette indique de démarrer à froid.
3. Ajouter les ingrédients lorsque le voyant s'arrête de clignoter, indiquant que la température de cuisson est atteinte. Pour augmenter ou diminuer la chaleur, appuyer sur la flèche vers le haut ou vers le bas, en fonction du type ou de la quantité de nourriture à préparer. Le voyant s'allumera par intermittence durant la cuisson pour indiquer que la bonne température est maintenue.
4. Une fois les ingrédients placés dans l'appareil, régler le temps de cuisson le cas échéant. Appuyer sur la touche minuterie et la relâcher. L'écran affichera "00:00". Appuyer sur les flèches vers le haut ou vers le bas jusqu'à obtention de la durée souhaitée (maximum de 12 heures). Si aucune durée n'est réglée, le régulateur de chaleur fonctionnera à la température préréglée jusqu'à ce que le bouton arrêt soit appuyé. Appuyer par pulsion sur la touche réglera la minuterie par incréments d'1 minute ; appuyer sur la touche et la maintenir pour ajuster la minuterie par incréments de 10 minutes. La minuterie commencera automatiquement à compter à rebours et le temps restant s'affichera à moins d'appuyer sur la touche de température. La température ou le temps peuvent être modifiés ou affichés à n'importe quel moment pendant la cuisson ; il suffit pour cela de refaire les étapes détaillées ci-dessus.
5. En fin de cuisson, appuyer sur le bouton arrêt si le réglage de minuterie n'a pas été utilisé. Les réglages de température et de minuterie sont annulés.
6. Appuyer sur les deux boutons de température et de minuterie simultanément et les maintenir enfoncés fera alterner le relevé de température entre Fahrenheit et Celsius.

Guide de temperature

Au chaud ou mijoter 150 à 200 °F (65 à 95 °C)	Tenir les aliments au chaud; mijoter les viandes et la volaille.
225 à 250 °F (105 à 120 °C)	Braiser les viandes ou les cuire en ragoût; sauter les légumes; cuire les sauces, les fruits et les plats en casserole.
275 à 300 °F (135 à 150 °C)	Préparer les œufs, les sauces, les confiseries et les puddings.
325 à 350 °F (165 à 175 °C)	Dorer les viandes, les fruits de mer et les pommes de terre ; cuire au four les gâteaux, les crêpes et le pain doré ; griller le pain.
375 °F (190 °C)	Saisir les viandes et la volaille; sauter le poulet à la chinoise.
400 à 425 °F (205 à 220 °C)	Griller à la poêle les viandes et les poissons; sauter les viandes à la chinoise; souffler le maïs.

Réglages automatiques pour riz

Le régulateur de chaleur numérique est muni d'un réglage automatique pour riz. ***C'est aussi facile que 1-2-3 !*** **(1)** Introduire les ingrédients souhaités. **(2)** Appuyer sur la touche température. **(3)** Appuyer sur la touche fléchée vers le bas une fois pour sélectionner RIC1. L'affichage clignotera. Lorsque le clignotement s'arrête, le chauffage a commencé. L'unité chauffera automatiquement jusqu'à ébullition, fera cuire le riz (une minuterie s'affichera) et passera ensuite à la température de conservation au chaud de 150 °F (65 °C) lorsque le cycle est terminé.

RIC1 – Utilisé dans la plupart des recettes de riz. (1-3 tasses-mesure pour matières sèches)
RIC2 – ***En raison de la capacité de cette poêle (3 tasses-mesures en matières sèches), le réglage RIC2 ne doit pas être utilisé.*** **NE PAS EXCÉDER LA CAPACITÉ DE LA POÊLE.**

Guide de cuisson de riz

Riz	Eau	Réglage
Variétés standard		
1 tasse	2 tasses	RIC1
2 tasses	3 tasses	RIC1
3 tasses	4 tasses	RIC1
Jasmin *(Pour de meilleurs résultats, rincer le riz à deux reprises.)*		
2 tasses	3 1/2 tasse	RIC1
Calrose		
2 tasses	2 3/4 tasse	RIC1

Ces directives sont d'ordre général. Les résultats sont susceptibles de varier en fonction de la quantité, du type et de la marque de riz sélectionné.

Nettoyage

1. Pour préserver la beauté et l'efficacité du poêlon à centre d'huile, il est important de le nettoyer à fond à l'eau chaude savonneuse après chaque utilisation. Les dépôts d'aliments laissés sur la surface de cuisson causeront une décoloration quand le poêlon sera réchauffé.

2. L'acier inoxydable est durable, mais non indestructible. Des piqûres peuvent se former si du sel non dissous reste dans votre poêlon. Il convient d'ajouter du sel juste avant de servir les aliments ou aux liquides en ébullition. Il faut remuer immédiatement les liquides pour dissoudre tout le sel. Ne laissez pas dans votre poêlon, pendant de longues périodes, d'aliments épicés, ni d'aliments très acidulés.

3. Le thermostat étant enlevé, vous pouvez immerger le poêlon dans de l'eau ou le placer dans un lave-vaisselle automatique pour le nettoyage. **REMARQUE IMPORTANTE : Laissez refroidir le poêlon avant le nettoyage. N'immergez pas le poêlon dans de l'eau s'il est chaud. Enlevez toujours le thermostat à bloc tactile avant de mettre le poêlon dans de l'eau.** Nettoyez le poêlon dans de l'eau savonneuse chaude avec une éponge, un linge à vaisselle, un filet de nylon ou un tampon de plastique. N'utilisez ni tampon à récurer métallique, ni couteau, ni poudre à récurer abrasive sur le fini d'acier inoxydable poli. Rincez bien le poêlon à l'eau chaude et limpide. Séchez sans délai pour prévenir les taches d'eau. Essuyez le thermostat avec un linge humide, puis séchez.

4. Une surchauffe persistante peut bleuir ou brunir par endroits l'intérieur de votre poêlon. Les minéraux contenus dans certains aliments peuvent causer des taches. Pour enlever les colorations et les taches, préparez une pâte composée d'eau et de détergent non abrasif à acier inoxydable. N'utilisez pas de détergent qui contienne de produit à blanchir au chlore. Appliquez la pâte avec un linge ou une éponge et frottez-la légèrement dans un mouvement circulaire. Relavez le poêlon, puis séchez-le sans attendre.

5. Enlevez les petites éraflures avec un détergent non abrasif à acier inoxydable, en suivant les instructions du paragraphe 4 ci-dessus. Pour empêcher les éraflures, ne coupez pas, ni ne raclez, ni ne hachez les aliments dans le poêlon avec des ustensiles de cuisine à bord tranchant.

6. Pour éliminer les aliments incrustés, remplir d'eau chaude et laisser tremper pendant 30 minutes. Nettoyer ensuite à l'eau chaude savonneuse comme à l'habitude. On peut également utiliser un nettoyant non abrasif pour acier inoxydable, selon les instructions figurant au N° 4 ci-dessus.

Guide standard des poids et mesures

1 tasse É.-U. ..... 8 onces É.-U.
.....16 cuillers à table É.-U.
.....48 cuillers à thé É.-U.
1 cuiller à thé É.-U. .....⅓ de cuiller à table É.-U.
1 cuiller à table É.-U. .....3 cuillers à thé É.-U.
2 cuillers à table É.-U. .....1 once liquide É.-U.
4 cuillers à table É.-U. .....¼ de tasse É.-U.

Conversions au système métrique

Équivalents en volume – Mesures à liquides

Unités hors système É.-U.	Équivalent métrique
1 cuiller à thé	5 millilitres
1 cuiller à table	15 millilitres
¼ de tasse	60 millilitres
½ de tasse	120 millilitres
¾ de tasse	180 millilitres
1 gill (¼ de chopine)	118,291 millilitres
1 tasse	0,236 litre
1 chopine	0,473 litre
1 pinte	0,946 litre
1 gallon	3,785 litres

Équivalents en volume – Mesures à matières sèches

Unités hors système É.-U.	Équivalent métrique
1 cuiller à thé	5 millilitres
1 cuiller à table	15 millilitres
1 tasse	0,275 litre
1 chopine	0,550 litre
1 pinte	1,101 litres
1 quart (peck)	8,809 litres
1 boisseau	35,238 litres

Crêpes aux pommes fraîches

Donne : 14 à 18 crêpes

1 tasse de farine
1 tasse de farine de blé entier
1 c. à table de sucre
¾ de c. à thé de levure chimique
½ c. à thé de succédané du sel
½ c. à thé de cannelle en poudre
1 ½ tasse de beurre allegé
½ c. à thé de bicarbonate de soude
¼ de tasse de succédané d'œuf
4 c. à thé d'huile d'olive légère ou très légère, divisée
1 tasse de pommes sures (épluchées, si vous le désirez)
½ tasse de noix de Grenoble hachées fin

Dans un bol de 3 pintes, combinez les farines, le sucre, la levure chimique, le succédané du sel et la cannelle; fouettez pour bien mélanger.

Préchauffez le poêlon à 350 °F (175 °C).

Dans une mesure de 2 tasses, combinez le beurre allegé et le bicarbonate de soude; ajoutez le succédané d'œuf et 1 c. à table d'huile; mélangez bien. Ajoutez aux ingrédients secs. Remuez rapidement pour mélanger. Incorporez la pomme, y compris tout jus accumulé, et les noix dans la pâte à crêpes (la pâte sera épaisse).

Répartissez la c. à thé d'huile qui reste dans le poêlon chaud, en un enrobage léger. Versez à la cuiller près de ¼ de tasse de pâte à crêpes dans le poêlon, en lissant la surface et en répétant l'opération, afin de réaliser trois crêpes à la fois. Faites cuire les crêpes jusqu'à ce que les bords en soient dorés et que des bulles apparaissent dans la pâte, pendant 2 minutes environ. Tournez et faites cuire l'autre côté jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférez dans un plat chauffé; gardez au chaud. Répétez jusqu'à ce que toute la pâte soit cuite. Servez chaud avec du sirop d'érable tiède, si vous le désirez.

1 portion (2 crêpes sans sirop) contient :

Cal	Prot	Gras	Gluc.	Fibre	Chol.	Sodium
210	6,4 g	7,48 g	29,8 g	1,64 g	1,59 mg	176,8 mg

Pain doré

Donne : 4 portions

¾ de tasse de succédané d'œuf ou 3 œufs, battus
⅓ de tasse de lait écrémé concentré
¼ de c. à thé d'extrait de vanille
1/16 de c. à thé de noix de muscade moulue
8 tranches (1 po d'épaisseur) de pain français
1 c. à thé de beurre
1 c. à thé d'huile d'olive légère ou très légère

Préchauffez le poêlon couvert à 325 °F (165 °C).
Dans un bol peu profond, mélangez au fouet le succédané d'œuf, le lait écrémé, la vanille et la noix de muscade. Trempez le pain dans le mélange à l'œuf. Tournez et trempez l'autre côté. Transférez dans le plat.

Ajoutez le beurre et l'huile dans le poêlon, en enrobant toute la surface. Disposez les tranches de pain en une seule couche dans le poêlon. Versez lentement tout reste de mélange sur les tranches, en laissant imbiber le pain. Faites cuire pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les pains soient uniformément dorés. Tournez pour dorer l'autre côté pendant 1 à 2 minutes. Si vous le désirez, servez avec une sauce à l'orange ou du sirop d'érable tièdes.

1 portion contient :

Cal	Prot	Gras	Gluc.	Fibre	Chol.	Sodium
267	13,4 g	5,81 g	39,1 g	1,97 g	3,81 mg	543 mg

Sauce à l'orange

Râper la pelure d'une orange pour obtenir 1 ½ c. à thé de zeste. Mettez de côté. Coupez la pelure de l'orange, en enlevant toute la peau blanche. Coupez l'orange en tranches de ¼ de po d'épaisseur. Parez et jetez toute membrane épaisse. Hachez l'orange, en réservant tout jus accumulé. Dans une petite casserole placée sur un feu moyen à petit, combinez 1 tasse de sirop de maïs léger, le zeste d'orange, le jus et les morceaux. Faites mijoter pendant 5 minutes. Incorporez 1 c. à thé de beurre. Servez tiède. Donne environ 1 ½ tasse.

Légumes en ragoût

Donne : 6 portions en plat principal; 10 portions en plat d'appoint

1 c. à table d'huile d'olive
1 gros oignon, coupé en deux à l'horizontale, puis en huitièmes
3 grosses carottes, coupées en morceaux de ½ po
½ gros poivron rouge, graines enlevées, coupé en morceaux de 1 po
½ gros poivron jaune, graines enlevées, coupé en morceaux de 1 po
½ gros poivron vert, graines enlevées, coupé en morceaux de 1 po
½ tasse d'orge moyenne
3 gousses d'ail, hachées
2 c. à table de jus de citron
¼ de c. à thé de poivre
1 tasse de bouillon de poulet sans gras et à basse teneur en sodium
3 petits panais, pelés, coupés en moitiés ou en quarts
6 oz de choux de Bruxelles, coupés en moitiés (environ 8 gros choux)
8 oz de brocoli, coupé en morceaux de 1 po
8 oz de chou-fleur (½ petite tête), coupé en morceaux de 1 po
¼ de tasse de persil frais haché

Préchauffez le poêlon à 350 °F (175 °C). Ajoutez l'huile et les oignons. Faites cuire et remuez pendant 2 minutes. Ajoutez les carottes et les poivrons d'Amérique. Faites cuire et remuez pendant 1 minute. Parsemez d'orge le mélange aux poivrons. Ajoutez l'ail, le jus de citron et le poivre. Combinez les ingrédients, en les agitant. Versez le bouillon de poulet sur tout. Disposez en couches, sur le dessus, les panais, les choux de Bruxelles, le brocoli et le chou-fleur. Couvrez. Faites cuire pendant 2 minutes jusqu'à ce que la vapeur s'échappe. Réduisez la température à 200 °F (95 °C). Faites cuire, couvert, pendant 18 à 20 minutes jusqu'à ce que l'orge soit cuit et que les légumes soient tendres, mais encore croustillants. Parsemez de persil les légumes. Combinez en agitant et servez chaud.

1 portion contient :

Cal	Prot	Gras	Gluc.	Fibre	Chol.	Sodium
150	5,65 g	3,4 g	28,3 g	8,8 g	0,83 mg	68,2 mg

Chou rouge aigre-doux aux pommes

Donne : 4 à 6 portions

1 petit chou rouge, d'environ 2 lb, haché gros
1 tasse d'oignon haché gros
2 grosses pommes sures, pelées, cœur enlevé, coupées en morceaux de 1 po
½ tasse de vinaigre de vin rouge
¼ de tasse de cassonade bien tassée
¼ de c. à thé de poivre fraîchement moulu
½ c. à thé de succédané de sel ou suivant le goût

Préchauffez le poêlon couvert à 300 °F (150 °C). Ajoutez le chou, l'oignon, les pommes, le vinaigre, la cassonade et le poivre. Combinez en agitant. Couvrez. Faites cuire jusqu'à ce que de la vapeur commence à s'échapper. Réduisez la température à 225 °F (105 °C). Faites cuire pendant 17 à 20 minutes, jusqu'à ce que le chou soit tendre, mais encore croustillant. Ajoutez le succédané de sel. Combinez en agitant. Servez chaud.

1 portion contient :

Cal	Prot	Gras	Gluc.	Fibre	Chol.	Sodium
141	3,04 g	0,77 g	35,5 g	7,39 mg	0 mg	23,8 mg

Riz frit aux légumes

Donne : 4 à 6 portions

2 c. à table d'huile d'olive, divisée
½ tasse de succédané d'œuf ou 2 œufs légèrement battus
2 tasses de chou napa tranché et tassé
2 tasses de pousses fraîches de soja
⅓ de tasse de carotte émincée
5 oignons verts, tranchés, partie blanche et partie verte séparées
3 tasses de riz cuit (1 tasse de riz non cuit)
½ tasse de petits pois fins décongelés
1 c. à table de sauce au soja à teneur réduite en sodium
2 c. à table de bouillon de poulet sans gras à faible teneur en sodium

Préchauffez le poêlon couvert à 300 °F (150 °C). Ajoutez 2 c. à thé d'huile, en enrobant le centre du poêlon. Versez le succédané d'œuf dans le centre du poêlon. Avec une spatule, soulevez la partie cuite pour permettre à l'œuf non cuit de s'écouler sur la surface chaude. Quand l'œuf n'est presque plus liquide, tournez-le en un ou deux morceaux. Faites-le cuire jusqu'à consistance solide. Transférez-le immédiatement dans le plat pour le faire refroidir.

Ajoutez les 4 autres c. à thé d'huile, en enrobant la surface. Faites sauter pendant 2 à 3 minutes le chou, les fèves de soja, la carotte et les parties blanches des oignons jusqu'à ce que le chou soit amolli. Ajoutez le riz et les petits pois. Combinez en agitant, en désintégrant tout amas. Parsemez de poivre, de sauce de soja, de bouillon de poulet et des parties vertes des oignons. Agitez encore. Couvrez. Réduisez la température à 225 °F (105 °C) et faites cuire jusqu'à ce que le riz soit tout chauffé, pendant environ 3 minutes.

Dans l'intervalle, coupez l'œuf cuit en fines et petites lamelles. Avant de servir, ajoutez l'œuf au mélange au riz. Combinez en agitant et servez.

1 portion contient :

Cal	Prot	Gras	Gluc.	Fibre	Chol.	Sodium
273	9,89 g	7,78 g	41,3 g	2,7 g	0,38 mg	176 mg

Riz Pilaf

Donne : 6 à 8 portions

4 c. à table d'huile d'olive
½ tasse d'oignon haché
½ tasse de céleri haché fin
3 c. à table de poivron vert d'Amérique haché fin
3 c. à table de poivron rouge d'Amérique haché fin
1 gousse d'ail, haché
3 tasses de riz brun cuit (1 tasse de riz non cuit)
1 tasse de riz sauvage cuit (environ ⅓ de tasse de riz non cuit)
½ tasse de petits pois fins décongelés
½ c. à thé de succédané de sel
¼ de c. à thé de poivre fraîchement moulu
¼ de tasse de persil frais haché

Préchauffez le poêlon couvert à 300 °F (150 °C). Ajoutez l'huile. Faites sauter l'oignon et le céleri pendant 2 minutes. Ajoutez les poivrons d'Amérique et l'ail. Faites sauter pendant 2 minutes. Ajoutez le riz brun, le riz sauvage et les petits pois. Combinez en agitant, en désintégrant tout amas de riz. Couvrez. Faites cuire pendant 3 minutes jusqu'à ce que les ingrédients soient bien cuits. Assaisonnez de succédané de sel et de poivre. Ajoutez le persil et combinez en agitant. Servez chaud en plat d'appoint avec du poisson, du poulet, des côtelettes ou du jambon.

1 portion contient :

Cal	Prot	Gras	Gluc.	Fibre	Chol.	Sodium
131	3,03 g	3,42 g	22,5 g	2,5 g	0 mg	24,9 mg

Conseil :

Faites du riz Pilaf un plat unique, en ajoutant simplement 1 tasse de fèves cuites (égouttées), du poulet, des crevettes, du porc ou du jambon maigre. Ajoutez aux poivrons d'Amérique et continuez à réaliser la recette.

Ratatouille

Donne : 6 à 8 portions

2 c. à table d'huile d'olive, divisée
1 gros oignon jaune, coupé en moitiés à l'horizontale, puis en huitièmes
1 petite aubergine, d'environ 12 oz, pelée, coupée en morceaux de ¾ de po
2 c. à table de jus de citron
2 grosses gousses d'ail, hachées
2 petites courgettes, coupées en tranches de ¼ de po
1 poivron rouge d'Amérique moyen, graines enlevées, coupé en morceaux de ¾ de po
1 poivron vert d'Amérique moyen, grains enlevées, coupé en morceaux de ¾ de po
3 grosses tomates, pelées et coupées en dés, ou 1 boîte (15 oz) de tomates coupées en dés, sans sel ajouté
¼ de c. à thé de poivre fraîchement moulu
½ c. à thé de succédané de sel, facultatif
¼ de tasse de persil frais haché

Préchauffez le poêlon couvert à 300 °F (150 °C). Ajoutez 1 c. à table d'huile. Faites sauter les oignons jusqu'à ce qu'ils soient bien lisses, pendant environ 2 minutes. Ajoutez l'aubergine. Combinez en agitant. Parsemez l'aubergine de la c. à table d'huile restante et du jus d'orange. Faites cuire et remuez pendant 1 minute. Ajoutez l'ail, la courgette, les poivrons d'Amérique, les tomates et le poivre. Combinez en agitant. Couvrez. Réduisez la température à 225 °F (105 °C) et faites cuire pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Goûtez. Ajoutez le succédané de sel, si nécessaire. Ajoutez le persil. Combinez en agitant et servez chaud.

1 portion contient :

Cal	Prot	Gras	Gluc.	Fibre	Chol.	Sodium
83,7	1,97 g	4,37 g	11,3 g	3,05 g	0 mg	13 mg

Lasagne en poêlée

Donne : 8 à 10 portions

1 ½ lb de bloc d'épaule très maigre ou de dinde hachée
⅔ de tasse d'oignon haché
¼ de tasse de poivron vert d'Amérique haché
2 grosses gousses d'ail, hachées
8 oz de champignons frais hachés, facultatif
12 oz de ricotta sans gras
½ tasse de parmesan râpé, divisée
3 c. à table de persil frais haché fin
1 boîte (15 oz) de tomates coupées en dés, sans sel ajouté, non égouttées
1 boîte (15 oz) de sauce aux tomates sans sel ajouté
1 boîte (6 oz) de pâte aux tomates sans sel ajouté
1 c. à thé de cassonade tassée ou suivant le goût
1 c. à table d'assaisonnement aux fines herbes à l'italienne, sans sel
1 paquet (8 oz) de lasagnes, non cuites
12 oz de mozzarella émincée, à teneur réduite en gras

Préchauffez le poêlon couvert à 325 °F (165 °C). Faites cuire la viande pendant 3 minutes, en la réduisant en petits morceaux avec une cuillère. Ajoutez l'oignon, le poivron d'Amérique et l'ail. Faites cuire, en remuant souvent jusqu'à ce que l'oignon soit tendre, soit pendant environ 5 minutes. Égouttez si nécessaire. Enlevez le mélange de viande et placez-le dans un bol. Dans le même poêlon, étalez les champignons. Couvrez et étuvez pendant 3 minutes. Éteignez l'élément chauffant. Faites sauter les champignons pendant 1 minute. Enlevez et placez dans un plat avec n'importe quel liquide.

Dans un bol moyen, mélangez le ricotta, ¼ de tasse de parmesan et le persil. Mettez de côté.

Dans un petit bol, combinez les tomates, la sauce aux tomates, la pâte aux tomates, le sucre et les fines herbes à l'italienne. Étalez le tiers du mélange au fond du poêlon. Disposez la moitié des lasagnes sur le dessus, en les cassant au besoin pour réaliser une seule couche. Répartissez le ricotta sur les lasagnes. Étalez la moitié des champignons, la moitié du mélange à la viande et le tiers de la sauce aux tomates. Puis disposez en couche le reste des lasagnes, de la sauce aux tomates, de la viande et des champignons. Garnissez de mozzarella et du reste du parmesan. Couvrez. Réglez la température à 225 °F (105 °C) et faites cuire 40 à 45 minutes jusqu'à ce que les lasagnes soient tendres (testez avec la pointe d'un couteau effilé).

1 portion contient :

Cal	Prot	Gras	Gluc.	Fibre	Chol.	Sodium
535	41,1 g	31,2 g	22,4 g	3,3 g	111 mg	427 mg

Pizza

Donne : 6 portions

1 c. à thé d'huile d'olive
1 paquet (6 oz) de pâte à pizza, préparée suivant les instructions du paquet
⅔ de tasse de sauce à pizza à faible teneur en sodium
2 oz de tranches de pepperoni, environ ½ tasse
1 ½ tasse de mozzarella émincée, à faible teneur en gras
½ petit oignon, tranché fin, séparé en rondelles
¼ de poivron d'Amérique rouge ou vert haché fin
¼ d'olives noires tranchées et bien égouttées
¼ de parmesan râpé

Appliquez de l'huile d'olive sur le fond et sur le pouce inférieur de la paroi d'un poêlon froid.

Sur une surface un peu enfarinée, roulez la pâte à pizza en lui donnant la forme d'un cercle de 11 ½ po. Centrez dans le poêlon, en tapotant la pâte et en réalisant des bords de ¼ po de hauteur. Étalez régulièrement la sauce sur la pâte. Disposez le pepperoni sur la sauce. Parsemez uniformément de fromage le pepperoni. Garnissez d'oignon, du poivron d'Amérique, des olives et du parmesan. Couvrez. Faites cuire à 275 °F (135 °C) pendant 15 minutes. À l'aide de deux spatules, enlevez la pizza de la planche à découper. Coupez en portions.

1 portion contient :

Cal	Prot	Gras	Gluc.	Fibre	Chol.	Sodium
296	14 g	18,8 g	18,3 g	1,5 g	27,7 mg	685 mg

Sauce à pizza

Dans un bol, fouettez 1 boîte (15 oz) de sauce aux tomates sans sel ajouté, 1 boîte (6 oz) de pâte aux tomates sans sel ajouté, 2 c. à thé d'assaisonnement aux herbes à l'italienne sans sel, ½ c. à thé d'oignon en poudre, ½ c. à thé de graines de fenouil écrasées, ½ c. à thé d'ail en poudre et 1/16 de c. à thé (ou suivant le goût) de poivre rouge moulu (poivre de Cayenne).

Sauté de poulet et de brocoli

Donne : 4 portions

1 lb de poitrines de poulet désossées et sans peau, partiellement congelées
1 ¼ de lb de brocoli frais
6 oignons verts, coupés en morceaux de ½ po, parties vertes tranchées fin
4 oz (environ 1 ½ tasse) de champignons frais hachés
3 gousses d'ail, hachées
1 c. à thé de gingembre frais haché
2 c. à table de sauce au soja réduite en sodium
⅓ de tasse de bouillon de poulet sans gras et à faible teneur en sodium
2 c. à thé d'amidon de maïs

Tranchez le poulet en fines lamelles, d'environ ½ x 2 x ⅛ po d'épaisseur. Coupez les tiges de brocoli de la tête, coupez les grosses tiges en moitiés dans le sens de la longueur. Épluchez la branche. Coupez en morceaux. Coupez en morceaux de ¼ x 1 ½ po.

Préchauffez le poêlon couvert à 375 °F (190 °C). Ajoutez le poulet. Faites sauter jusqu'à ce que la chair ne soit plus rose. Ajoutez les tiges et les branches de brocoli, les parties blanches des oignons, les champignons, l'ail et le gingembre. Faites sauter jusqu'à ce que les champignons soient opaques et les légumes presque cuits, pendant environ 3 minutes. Arrosez de sauce au soja au-dessus de tout et agitez pour enrober. Réduisez la température à 250 °F (120 °C). Couvrez et étuvez pendant 2 minutes, jusqu'à ce que le brocoli soit tendre, mais encore croustillant (ne faites pas trop cuire).

Entre-temps, dans un petit bol, fouettez l'amidon de maïs dans le bouillon de poulet. Incorporez dans le mélange de poulet et de brocoli. Faites cuire, en remuant constamment, jusqu'à consistance lisse et jusqu'à ce que le mélange soit enrobé. Servez chaud avec le riz brun, si vous le désirez.

1 portion contient :

Cal	Prot	Gras	Gluc.	Fibre	Chol.	Sodium
194	32,3 g	2,24 g	12,6 g	5,03 g	66 mg	374 mg

Poulet à la moutarde au miel

Donne : 6 portions

6 (5 à 6 oz ch.) de moitiés de poitrines de poulet désossées et sans peau
⅔ de tasse de moutarde de Dijon
2 gousses d'ail, hachées
1 gros oignon jaune, coupé en moitiés à la verticale, tranchés, environ 1 ½ tasse
½ tasse de miel
¼ de tasse d'eau froide
1 c. à table d'amidon de maïs
1 c. à table de persil frais haché fin

Préchauffez le poêlon couvert à 350 °F (175 °C). Disposez en une seule couche le poulet, peau vers le bas, dans le poêlon chaud (le poulet collera). Dans une tasse, combinez la moutarde et l'ail. Divisez et étalez une partie du mélange sur chaque moitié de poitrine de poulet. Garnissez de tranches d'oignon. Parsemez de miel les oignons. Couvrez. Réduisez immédiatement la température à 250 °F (120 °C) et faites cuire pendant 18 à 20 minutes jusqu'à ce que le poulet soit cuit (185 °F [85 °C] sur le thermomètre à viande).

Entre-temps, mélangez l'amidon de maïs dans de l'eau jusqu'à dissolution. Enlevez le poulet et mettez-le sur le plateau. Mettez le couvercle sur le poêlon pour tenir au chaud. Portez la température à 350 °F. (175 °C) Faites cuire jusqu'à ce que les jus commencent à faire des bulles. Ajoutez le mélange d'amidon, en remuant constamment. Faites cuire et remuez jusqu'à épaississement. Retournez le poulet au poêlon. À la cuillère, versez de la sauce sur chaque morceau. Parsemez de persil. Servez du poêlon, si vous le désirez.

1 portion contient :

Cal	Prot	Gras	Gluc.	Fibre	Chol.	Sodium
271	29,7 g	3,95 g	31,3 g	1,11 g	68,4 mg	746 mg

Conseil

Coupez en tranches de ⅛ à ¼ po la poitrine de poulet froide qui reste en travers des fibres. Dans un petit poêlon placé sur un petit feu, couvrez et réchauffez les tranches de poulet avec la sauce qui reste. Servez sur des petits pains durs ou sur du pain complet.

Crevettes à la créole

Donne : 4 à 6 portions

⅓ de tasse de vin blanc sec ou de bouillon de poulet ou de poisson sans gras
1 tasse d'oignon haché gros
2 grosses branches de céleri, tranchées
⅓ de tasse de poivron rouge d'Amérique haché
⅓ de tasse de poivron jaune d'Amérique haché
⅓ de tasse de poivron vert d'Amérique haché
4 grosses gousses d'ail, hachées
4 tomates mûres moyennes, pelées et coupées en cubes
2 feuilles de laurier, coupées en deux
½ à 1 c. à thé d'assaisonnement de fruits de mer sans sel, comme Old Bay ou Chesapeake Bay
¼ de c. à thé de poivre
2 à 3 gouttes de sauce au piment, facultatif
1 lb de crevettes fraîches moyennes, décortiquées et déveinées

Préchauffez le poêlon couvert à 325 °F (165 °C). Ajoutez le vin, l'oignon, le céleri, les poivrons d'Amérique, l'ail, les tomates, les feuilles de laurier, d'assaisonnement de fruits de mer et le poivre. Couvrez. Quand de la vapeur commence à s'échapper, réduisez la température de cuisson à 225 °F (105 °C). Faites cuire pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais encore croustillants. Incorporez la sauce aux poivrons et les crevettes. Faites cuire pendant 2 minutes. Couvrez. Éteignez l'élément chauffant et laissez reposer pendant 4 à 6 minutes, suivant la grosseur, jusqu'à ce que les crevettes soient cuites (rose vif de part en part). Ne faites pas trop cuire. Enlevez et jetez les feuilles de laurier. Servez chaud sur du riz.

1 portion contient :

Cal	Prot	Gras	Gluc.	Fibre	Chol.	Sodium
166	20,6 g	2,24 g	14,2 g	3,34 g	138 mg	164 mg

Saumon au citron et à l'ail

Donne : 6 portions

2 ½ lb de filets de saumon, coupés en six portions
6 grosses gousses d'ail, hachées
½ tasse de jus de citron frais
¾ de c. à thé d'aneth séché
6 quartiers de citron

Préchauffez le poêlon couvert à 325 °F (165 °C). Disposez le saumon, côté peau vers le bas, en une couche unique dans un poêlon chaud. Étalez l'ail sur le poisson du haut. Versez le jus de citron dans le poêlon au-dessus et autour des filets. Parsemez d'aneth. Couvrez. Réduisez la température à 225 °F (105 °C) et faites pocher pendant 8 à 12 minutes, suivant l'épaisseur du saumon. Avec une cuillère, versez du liquide ayant servi à pocher sur chaque filet. Garnissez de quartiers de citron et servez chaud.

1 portion contient :

Cal	Prot	Gras	Gluc.	Fibre	Chol.	Sodium
281	37,8 g	12,1 g	3,72 g	0,45 g	104 mg	84,3 mg

Veau au parmesan

Donne : 4 portions

⅔ de tasse de lait écrémé concentré
¾ de parmesan râpé, divisé
¼ de tasse de farine
½ c. à thé d'assaisonnement aux fines herbes à l'italienne, sans sel, ou suivant le goût
¼ de c. à thé de poivre fraîchement moulu
2 c. à table d'huile d'olive
4 biftecks de veau désossés, environ ½ po d'épaisseur, 6 à 8 oz ch.
½ tasse d'oignon haché
1 boîte (8 oz) de sauce aux tomates sans sel ajouté

Préchauffez le poêlon couvert à 350 °F (175 °C).

Versez ⅓ de tasse de lait écrémé dans une assiette plate. Dans un bol peu profond ou dans un moule rond à gâteau, fouettez ¼ de tasse de parmesan, la farine, les fines herbes et le poivre. Trempez le veau dans le lait, en laissant s'écouler le lait excédentaire. Faites passez sur le mélange à farine pour enrober les deux côtés. Laissez reposer sur l'assiette doublée de papier ciré jusqu'à ce que le veau soit tout enrobé.

Ajoutez l'huile au poêlon, en enrobant la surface. Placez le veau dans un poêlon chaud en une seule couche. Parsemez immédiatement d'oignon autour de la viande et sur le olessus. Couvrez. Réduisez la température à 225 °F (105 °C) et faites cuire pendant 15 minutes.

Entre-temps, dans un petit bol, fouettez le tiers de lait qui reste, la sauce aux tomates et la moitié de tasse de fromage qui reste. Avec une cuillère, versez sur la viande. Couvrez et faites cuire pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que la viande soit tendre.

1 portion contient :

Cal	Prot	Gras	Gluc.	Fibre	Chol.	Sodium
639	70,9 g	30,3 g	17,4 g	1,42 g	272 mg	562 mg

Jarrets de veau braisés

Donne : 6 portions

6 morceaux de jarrets de veau, environ 1 ½ po d'épaisseur, 10 oz ch.
1 gros oignon jaune, coupé en moitiés à la verticale, tranché
1 lb de champignons frais, tranchés
6 gousses d'ail, hachées
2 c. à thé de romarin frais haché
½ c. à thé de succédané de sel
½ c. à thé de poivre fraîchement moulu
1 ½ à 2 ½ tasses de bouillon de poulet sans gras et à faible teneur en sodium
2 tasses de tomates fraîches hachées ou 1 boîte (15 oz) de tomates coupées en dés, sans sel ajouté
¼ de tasse de vin blanc sec, facultatif
1 c. à table d'amidon de maïs, facultatif

Préchauffez le poêlon couvert à 325 °F (165 °C). Placez les jarrets de veau en une seule couche dans le poêlon sec et chaud. Couvrez et faites saisir pendant environ 6 minutes jusqu'à ce que les jarrets soient bien dorés. La viande collera, mais se détachera quand elle sera dorée. Tournez la viande. Couvrez et faites dorer le second côté pendant 3 minutes. Ajoutez les oignons, les champignons, l'ail et le romarin haché. Faites cuire et remuez pendant environ 2 minutes. Saupoudrez de succédané de sel et de poivre. Ajoutez 1 ½ tasse de bouillon de poulet. Portez à ébullition, en remuant constamment et en raclant les morceaux brunis. Ajoutez les tomates. Couvrez. Quand de la vapeur commence à s'échapper, réduisez la température à 250 °F (120 °C). Faites cuire pendant 35 à 45 minutes, en n'ajoutant encore du bouillon de poulet qu'en cas de nécessité. Enlevez le couvercle. Incorporez le vin. Faites cuire, découvert, jusqu'à ce que le veau soit tendre, pendant une vingtaine de minutes. Si vous le désirez, faites dissoudre l'amidon de maïs dans ¼ de tasse de bouillon de poulet froid. Ajoutez à la sauce, en remuant constamment jusqu'à léger épaississement.

1 portion contient :

Cal	Prot	Gras	Gluc.	Fibre	Chol.	Sodium
315	28,8 g	15,3 g	15,2 g	2,72 g	96,5 mg	231 mg

Bœuf Stroganoff

Donne : 4 à 6 portions

1 lb de surlonge d'environ ½ po d'épaisseur, partiellement congelée
8 oz de champignons frais tranchés
⅔ de tasse d'oignon haché gros
1 ¼ de tasse de bouillon de bœuf sans gras à faible teneur en sodium
1 grosse gousse d'ail, hachée
1 tasse de crème sure, sans gras
3 c. à table de farine
1 c. à table de raifort en flacon ou suivant le goût
1 c. à table de jus de citron frais
8 oz de nouilles sans jaunes d'œufs, cuites

Tranchez le bœuf en fines lamelles de 2 x ½ x ⅛ po d'épaisseur.

Préchauffez le poêlon à 325 °F (165 °C). Ajoutez la viande. Faites cuire et remuez jusqu'à ce que la viande soit dorée, en séparant les morceaux. Ajoutez les oignons et les champignons. Faites cuire et remuez pendant 3 minutes. Ajoutez l'ail. Faites cuire et remuez pendant une minute. Incorporez le bouillon de bœuf, en raclant les morceaux dorés de la surface. Couvrez et faites cuire pendant 5 à 6 minutes.

Entre-temps, incorporez la farine dans la crème sure jusqu'à une consistance lisse. Réduisez la température à 250 °F (120 °C). Incorporez la crème sure au mélange à viande, ainsi que le raifort. Faites cuire, en remuant fréquemment, jusqu'à épaississement. Incorporez le jus de citron; chauffez de part en part. Servez sur les nouilles.

1 portion contient :

Cal	Prot	Gras	Gluc.	Fibre	Chol.	Sodium
345	35,5 g	8,21 g	29,6 g	1,78 g	80,8 mg	119 mg

Bœuf braisé

Donne : 6 portions

2 ¼ de lb de surlonge ou de bloc d'épaule, environ 2 po d'épaisseur
¼ de c. à thé de poivre fraîchement moulu
1 petit oignon blanc, coupé en épais quartiers
1 branche de céleri, coupée en morceaux de 1 po, facultatif
6 pommes de terre rouges moyennes, brossées
6 carottes moyennes, coupées en moitiés
1 c. à table de vinaigre balsamique, facultatif

Préchauffez le poêlon couvert à 350 °F (175 °C). Placez la viande dans le poêlon sec et chaud. Couvrez et laissez saisir pendant environ 6 minutes jusqu'à ce que la viande soit bien dorée. La viande collera, mais se détachera quand elle sera dorée. Tournez la viande. Couvrez et faites dorer le second côté pendant 3 minutes. Saupoudrez de poivre. Disposez l'oignon et le céleri sur la viande. Couvrez. Réduisez la température à 225 °F (105 °C) et faites cuire pendant 45 minutes. Placez les pommes de terre et les morceaux les plus épais de carottes autour du rôti. Placez les bouts amincis des carottes sur le dessus du rôti. Couvrez. Faites cuire pendant 40 à 50 minutes jusqu'à ce que la viande et que les légumes soient tendres. Tranchez le bœuf à travers les fibres. Disposez le bœuf et les légumes sur un plat chauffé. Remuez le vinaigre dans les jus de la casserole. Arrosez du mélange les tranches de bœuf.

1 portion contient :

Cal	Prot	Gras	Gluc.	Fibre	Chol.	Sodium
631	50 g	31,6 g	34,7 g	4,64 g	153 mg	146 mg

Piccata au porc

Donne : 4 portions

1 ¼ de lb de filet de porc, coupé en tranches de ¼ po d'épaisseur, attendri et aminci
¼ de c. à thé de succédané de sel ou suivant le goût
⅛ de c. à thé de poivre
3 c. à table de jus de citron
3 c. à table de persil frais haché

Préchauffez le poêlon couvert à 325 °F (165 °C).

En tapotant, séchez les médaillons. Dorez le porc pendant environ 1 à 2 minutes par côté. Enlevez le porc, placez le dans un bol et tenez le au chaud. Incorporez le jus de citron et le persil dans le jus de cuisson du poêlon, en raclant avec une cuillère de bois tout fragment bruni. Éteignez l'élément chauffant. Remettez le porc dans le poêlon, en versant à la cuiller le mélange citron-persil sur chaque morceau. Couvrez. Laissez reposer 2 minutes jusqu'à ce que le porc soit chauffé de part en part. Servez tout de suite.

1 portion contient :

Cal	Prot	Gras	Gluc.	Fibre	Chol.	Sodium
293	40,6 g	13 g	0,97 g	0,18 g	112 mg	74,9 mg

Pommes au four

Donne : 6 portions

½ tasse de cassonade tassée
5 c. à table de jus de citron frais
1 c. à thé de gingembre frais haché ou ½ c. à thé de cannelle moulue, facultatif
6 à 7 pommes moyennes sures, non pelées, bouts parés plats, coupées en moitiés à l'horizontale, trognon enlevé

Préchauffez le poêlon couvert à 250 °F (120 °C). Ajoutez la cassonade, le jus de citron et le gingembre. Mélangez bien et répartissez sur la surface. Disposez en une seule couche les moitiés de pommes dans le mélange à cassonade. Couvrez. Faites cuire pendant 8 minutes. Réduisez la température à 225 °F (105 °C). Tournez avec soin chaque moitié de pomme. Couvrez et faites cuire pendant 5 à 8 minutes jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Servez chaud avec du yaourt sans gras congelé ou de la garniture à dessert fouettée sans gras; ou, en plat d'appoint, avec du porc, du poulet ou du gibier.

1 portion contient :

Cal	Prot	Gras	Gluc.	Fibre	Chol.	Sodium
144	0,36 g	0,6 g	37,5 g	3,23 g	0 mg	4,89 mg

Croustade aux pêches et aux bleuets

Donne : 8 à 10 portions

¾ de tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide (non pas à cuisson instantanée)
⅔ de tasse de cassonade tassée
½ tasse de farine de blé complet
2 c. à table de beurre, amolli
6 tasses de pêches fraîches tranchées ou 1 paquet (20 oz) de pêches congelées tranchées, partiellement décongelées
2 tasses de bleuets frais ou 1 paquet (12 oz) de bleuets congelés, partiellement décongelés
1 c. à table de jus de citron
½ tasse de sucre
1 c. à table de farine
¼ de c. à thé de noix de muscade moulue
Cannelle au goût
½ tasse d'amande effilées grillées

Préchauffez le poêlon couvert à 400 °F (205 °C). Grillez les flocons d'avoine dans un poêlon sec, non couvert. Faites cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les flocons soient un peu bruni, en 6 minutes environ. Réduisez la température à 325 °F (165 °C). Enlevez les flocons, placez-les dans un petit bol et laissez-les refroidir. Ajoutez la cassonade et la farine de blé complet aux flocons. Mélangez bien. Incorporez le beurre. Mélangez bien et mettez de côté.

Dans le poêlon, combinez les pêches et les bleuets. Aspergez de jus de citron et mélangez en remuant. Dans une tasse, fouettez le sucre, la farine et la noix de muscade jusqu'à obtention d'un bon mélange. Parsemez au-dessus des fruits. Enrobez en agitant. Couvrez. Faites cuire à 325 °F (165 °C) pendant 18 minutes jusqu'à ce que les pêches soient tendres, mais encore croustillantes. Parsemez les fruits du mélange de flocons mis de côté. Saupoudrez d'un peu de cannelle. Garnissez d'amandes. Réduisez la température à 225 °F (105 °C). Faites cuire, non couvert, pendant 7 minutes. Éteignez l'élément chauffant. Laissez reposer, non couvert, pendant 10 minutes. Servez tiède avec du yaourt à la vanille congelé et sans gras ou une garniture fouettée sans gras.

1 portion contient :

Cal	Prot	Gras	Gluc.	Fibre	Chol.	Sodium
234	3,7 g	7,01 g	42,3 g	3,9 g	6,9 mg	34 mg

Gâteau renversé à l'ananas

Donne : 8 à 12 portions

1 paquet (18 oz) de mélange à gâteau à l'ananas ou jaune très moelleux
½ tasse de succédané d'œuf ou 2 œufs
1 boîte (20 oz) de tranches d'ananas, égouttées, jus réservé
3 c. à table de margarine ou de beurre
3 c. à table de cassonade tassée
1 c. à table de sirop de maïs blanc
Cerises marasquin, égouttées, coupées en moitiés, facultatif
Garniture fouettée congelée sans gras, décongelée au réfrigérateur, facultatif

Remarque : Il importe d'avoir préparé tous les ingrédients suivant la liste et de les avoir sous la main avant de commencer cette recette.

Dans un grand bol, combinez le mélange à gâteau et le succédané d'œuf. Combinez le jus d'ananas réservé avec assez d'eau pour obtenir 1 tasse de liquide. Ajoutez au mélange. Avec un batteur électrique, battez à basse vitesse pendant 2 minutes jusqu'à obtention d'un bon mélange, en raclant les parois d'un bol suivant les besoins.

Préchauffez le poêlon à 325 °F (165 °C). Faites fondre le beurre. Incorporez la cassonade et le sirop. Mélangez bien. Disposez les anneaux d'ananas dans un mélange de cassonade, en couvrant le fond du poêle (en les coupant pour les faire entrer, au besoin). Placez une moitié de cerise au centre de chaque anneau, côté coupé au-dessus. Avec une cuiller, versez soigneusement de la pâte sur les anneaux d'ananas. Couvrez et faites cuire pendant 5 minutes. Éteignez l'élément chauffant. Laissez reposer, couvert, pendant 15 minutes. *Ne levez jamais le couvercle pendant la cuisson*. Enlevez le couvercle. Posez à l'envers un gros plat de service sur le haut du poêlon. Avec des poignées, renversez soigneusement le poêlon et le plat. Enlevez le poêlon, en le tirant vers le haut. Faites refroidir le gâteau. Servez avec la garniture fouettée, si vous le désirez.

1 portion contient :

Cal	Prot	Gras	Gluc.	Fibre	Chol.	Sodium
265	4,14 g	8,7 g	43,5 g	0,78 g	29,7 mg	308 mg

L20130SA ©2008 Saladmaster - division of Regal Ware, Inc. Printed in USA • Impreso en EE. UU. • Imprimé aux É.-U.